

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Radek Voštiňák

Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Tělesná výchova a sport

Vnější motivace žáků v tělesné výchově na základní škole

External motivation of students in physical education at elementary school

Autor: Bc. Radek Voštinák

Vedoucí práce: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Diplomová práce

Praha 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování:

Děkuji vedoucí práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

- Název:** Vnější motivace žáků v tělesné výchově na základní škole
- Cíl:** Cílem mé diplomové práce bylo objasnit problematiku vnější motivace žáků ve školní tělesné výchově na základní škole. Zaměřil jsem se podrobněji na období pubescence a okrajově také na oba stupně základní školy a porovnal jsem je. Dále jsem se primárně soustředil na sportovní projekty do škol a známkování.
- Metoda:** Práce má charakter akčního výzkumu. V práci jsou uplatněny metody pozorování, popisu, rozboru pedagogické situace a pedagogické dokumentace. Výzkum byl proveden na ZŠ Bítovská v průběhu šesti let.
- Výsledky:** Žáky prvního stupně je vhodné motivovat odměnami a pozitivním vlivem vyučujícího. Na druhém stupni je možné využít soutěže, závody a hry. Jako podpora pro oba stupně základní školy nejlépe funguje sportovní projekt Sazka Olympijský víceboj.
- Klíčové slova:** motivace, sportovní projekt, adolescent, známkování

Abstract

Title: External motivation of students in physical education at elementary school

Objective: The objective of my thesis was to determine the problems of external motivation of students in school physical education at elementary school. I have focused on pubescence period and also on first school and on lower secondary school to compare both of them. My primary focus was on sports projects for schools and grading.

Methodology: The character of my thesis was active research. Methods used during my research were observation, description, analysis of pedagogical situation and pedagogical documentation. The research was performed at elementary school Bitovska during 6-year period.

Results: The adequate motivation for first school pupils are rewards and positive impact of teacher. The competitions, racings and games can be used for lower secondary school students. The sports project “Sazka Olympijsky viceboj” is the best choice as a support for both degrees of elementary school.

Key words: motivation, sports project, adolescent, grading.

Obsah

Úvod	10
Teoretická část	11
1. Motivace.....	11
1.1. Vymezení pojmu motivace	11
1.2. Klasifikace motivů.....	11
1.3. Zdroje motivace.....	12
2. Motivace ve školním prostředí.....	15
2.1. Vnitřní motivace	15
2.1.1. Činitelé ovlivňující vnitřní motivaci	16
2.1.1.1. Sociální potřeby	17
2.1.1.2. Kognitivní potřeby	17
2.1.1.3. Výkonové potřeby	18
2.2. Vnější motivace	18
2.2.1. Činitelé ovlivňující vnější motivaci.....	21
2.2.1.1. Osobnost učitele.....	21
2.2.1.2. Odměny a tresty	26
2.2.1.3. Znamky	28
2.3. Sportovní motivace	29
3. Stádium pubescence	30
3.1. Etapy lidského vývoje	30
3.2. Pubescence.....	30
3.3. Časové vymezení pubescence	31
3.4. Emoce v období pubescence	31
3.5. Kognitivní procesy pubescence	32
3.6. Pubescence a motivace	33
4. Didaktika tělesné výchovy	35
4.1. Definice tělesné výchovy	35
4.2. Definice didaktiky tělesné výchovy	35
4.3. Cíle školní tělesné výchovy	36
4.4. Výběr učiva	37
4.5. Motivace v tělesné výchově	37
4.5.1. Tělesná výchova v období pubescence	39
4.6. Učitel tělesné výchovy.....	39

4.7.	Vyučovací a výchovné činnosti učitele tělesné výchovy	41
4.8.	Hodnocení a klasifikace	41
4.8.1.	Význam hodnocení a klasifikace.....	41
4.8.2.	Druhy hodnocení	42
4.8.3.	Doporučení pro klasifikaci	43
5.	Výzkumné metody a techniky	44
5.1.	Akční výzkum	45
	Metodická část	47
6.	Cíle práce a otázky.....	47
7.	Metody práce	48
	Výsledková část	49
8.	Profesní autocharakteristika	49
9.	Charakteristika školy	50
10.	Školní sportovní projekty na základních školách.....	51
10.1.	Asociace amatérských sportů ČR (AAS ČR).....	51
10.1.1.	Talent roku	51
10.1.2.	Hejtmanův pohár.....	52
10.1.3.	100 let sportu	54
10.2.	McDonald 's Cup.....	55
10.3.	Aktivní školy.....	56
10.4.	Česko sportuje	57
10.4.1.	Sazka Olympijský víceboj	58
10.5.	Poprask	62
11.	Sportovní projekty na ZŠ Bítovská	64
11.1.	Odznak všestrannosti	64
11.2.	Známkování	83
11.3.	Aktivní školy.....	87
12.	Závěr	90
	Seznam literatury:.....	92
	Seznam obrázků:	96

Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolil téma: „Vnější motivace žáků na základní škole v tělesné výchově.“

Když jsem se rozhodoval pro téma k diplomové práci, byl jsem přesvědčen, že budu pokračovat ve své bakalářské práci. Bakalářskou práci jsem psal na téma výuka skoku vysokého na základní škole. Situace se však za pár let změnila. Již šest let pracuji na plný úvazek na základní škole Bítovská v Praze a za tuto dobu jsem přišel na daleko závažnější problém, co se týče tělesné výchovy. Mohou být napsány desítky nebo stovky metodik, jak učit to či ono, ale hlavní problém v dnešní době vidím v motivaci žáků. Doba, kdy byla tělesná výchova nejzávažnější předmět na škole, je téměř pryč.

Věřím tomu, že ne jenom já jako učitel, ale taky většina ostatních učitelů potvrdí fakt, že zájem o tělesnou výchovu na základní škole upadá. Mohu porovnat dobu před dvaceti lety, kdy jsem chodil na základní školu a zejména pro chlapce byl sport mnohdy jediný světlý bod v dlouhém studijním dni. Rozhodně to nebylo tak, že by se na škole hrál pouze fotbal nebo vybíjená a učitel nás nechal svému osudu. Naopak. Známkovalo se vše přes atletiku až po gymnastiku a každý se snažil být lepší než jeho kamarád. A když se mu to podařilo, měl jako bonus možnost účastnit se závodů, díky kterým vzrostla jeho prestiž. Před šesti lety, kdy jsem začínal jako učitel tělesné výchovy, jsem enormní úbytek motivace dětí k tělesné výchově nijak drasticky nezaznamenal. Za těch šest let se vše otočilo o sto osmdesát stupňů. Až na světlé výjimky je dnes tělesná výchova pro děti spíš na obtíž a raději by si sedly někam do kouta a zapnuly své mobilní telefony.

Ve své diplomové práci se snažím zamyslet a najít způsob, a to je i hlavní otázka mé práce, jak vhodně motivovat žáky v tělesné výchově na základní škole. Během šesti let jsem odučil všechny ročníky tělesné výchovy na druhém stupni a všechny ročníky na prvním stupni v rámci školních kroužků, které jsem vedl, zkoušel jsem různé metody motivace u všech dětí základní školy. Obsáhnout v této práci všechny ročníky by bylo prakticky nemožné, podrobněji se podívám na období adolescence, které je dle mého názoru, co se týče do motivace, nejnáročnější. Okrajově se také zmíním o prvním stupni základní školy. Jako hlavní vnější motivační činitele jsem si vybral sportovní projekty a známkování v hodinách tělesné výchovy.

Teoretická část

1. Motivace

1.1. Vymezení pojmu motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova „*movere*“, které znamená hýbat, pohybovat. Přesná definice tohoto pojmu se v odborných literaturách různí. Jednotná definice tedy neexistuje, ale dovolím si zde uvést alespoň tři možné:

Poznat chování své a chování ostatních lidí se snaží lidstvo již dlouhá léta. Každého zajímalo, proč se chová tak nebo onak. Proč zrovna reaguje na dané situace tou či onou reakcí. Dříve se většina vědců a badatelů domnívala, že chování je něco tajemného, mystického, protože chování nejde uchopit, měřit nebo vidět. Můžeme ji hodnotit z toho, co lidé říkají a činí (Wladkowski, 2011).

Jedinec nacházející se ve stavu motivace cosi hledá, od určitých objektů se odvrací, u jiných prodlévá a vykazuje tak, že motivované chování má orientaci. Je zaměřeno na něco, co nám dává pocit uspokojení (Nakonečný, 1996, s. 12).

My však budeme muset pojem motivace uchopit z praktického pohledu a k tomu nám pomůže definice, kde pracovníě můžeme motivaci definovat jako: Souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka. (Hrabal, Man, Pavelková 1989 s. 16).

1.2. Klasifikace motivů

Motivy dělíme na:

- **Biologické motivy** (primární, vrozené, sebezáchovné) - jedná se o fyziologické cyklické potřeby (žízeň, hlad, exkrece, sexuální uspokojení, vyhýbání se bolesti apod.).
- **Psychické motivy** (sekundární, získané) - vnitřní motivace směřující k uchování vnitřního řádu a k nastolení duševní pohody.
Mezi tyto potřeby patří hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobodně se rozhodovat a jednat.

- **Sociální (kulturní) motivy** (sekundární, získané) - regulují a ovlivňují lidské vztahy. Mezi tyto motivy patří potřeba dosažení úspěšného výkonu, potřeba vyhnout se neúspěchu. Dalšími příklady těchto motivů jsou potřeba afiliace (sdružování se - např. za účelem kolektivního fandění...), potřeba intimity (sdílení niterních pocitů), potřeba moci.

Motivy lze také dělit na:

- **Primární** – fyziologické cyklické potřeby (kyslíku, potravy...);
- **Sekundární** – projev mozkové aktivity. Tyto motivy nejsou přímo spojeny s fyziologickými procesy.

1.3. Zdroje motivace

„Motivace chování člověka může vycházet jak z vnitřní pohnutky, potřeby člověka, tak převážně z vnějšího popudu, tzv. incentive“ (Hrabal, Man, Pavelková, 1989, s. 16).

Potřeby

V odborné literatuře se setkáváme s řadou různých klasifikací potřeb. Mezi nejznámější patří bezesporu Maslowova hierarchie potřeb, ve které americký psycholog Abraham Maslow definuje 5 základních lidských potřeb. Tyto potřeby pak tvoří pomyslnou pyramidu, jejíž spodní část představují potřeby základní, s nejvyšší prioritou. Teprve po jejich naplnění usiluje člověk o uspokojení potřeb výše v hierarchii pyramidy.

Obr. 1: Maslowova hierarchie potřeb (Maslow, 2014)



Incentivy

Incentivy jsou vnější pobídky chování (pro motiv hladu je incentivou potrava, pro motiv strachu je incentivou situace představující bezpečí). Můžeme je rozdělit na incentive pozitivní a negativní. Pozitivní jsou takové, které vyvolávají chování směřující k nim, např. nabídka lákavého jídla. Negativní vyvolávají chování od sebe, např. hrozba.

Zájem

„Zájem je jednou z důležitých motivačních sil. Zájmy bývají definovány jako trvalejší vztah jedince k objektům a činnostem, který se projevuje v tendenci (sklonu) zabývat se jimi teoreticky nebo prakticky“ (Hrabal, Man, Pavelková, 1989, str. 19).

„Zájem můžeme v tomto smyslu chápat jako relativně stabilní vztah mezi dominujícími potřebami s komplexními incentivami, které jsou schopny tyto potřeby uspokojovat“ (Hrabal, Man, Pavelková, 1989, s. 19).

Emoce

„Emoce jsou určité afekty, nálady a vášně. Jde o vztah člověka vzhledem k tomu, co dělá a co poznává. Jedna situace může u každého jedince vyvolat odlišnou emoci. Emoce neboli city jsou například vztek, strach a mají krátký průběh a vyšší intenzitu. Nezmizí jen tak, beze stopy, projevují se v nás určitými náladami a vytvářejí v nás určité citové vztahy“ (Juklová a kol., 2015, s. 59).

2. Motivace ve školním prostředí

U školní motivace, stejně jako obecně u motivace jako takové, velmi často rozlišujeme tzv. vnitřní a vnější motivaci k učení. Za vnitřní motivaci považujeme takovou, která plyne převážně z poznávacích potřeb. Žák, který je vnitřně motivován, se učí proto, že učení pro něj představuje zdroj poznání. Zjednodušeně řečeno, žák se učí proto, že ho to baví a zajímá. Nemusí být k tomu nijak tlačěn nebo nucen. Je to pro něho „zábava“. To, co dělá, plně vychází z „vlastní vůle“. Žáci, které učební činnost zajímá, se v ní více angažují, častěji z ní pocítují vnitřní uspokojení, vykazují vyšší kvalitu porozumění a pochopení souvislostí. Výzkumně byl potvrzen i příznivý dopad vnitřní motivace na paměťové pochody a na koncentraci, případně menší unavitelnost při učení. Vnitřní motivace, je-li navozena, bývá velice stálá a napomáhá dlouhodobému motivačnímu nasazení, a to i po skončení povinné školní docházky. Přes všechny tyto pozitivní charakteristiky není vnitřní motivace pravděpodobně dostatečnou motivací pro celou škálu nároků, které před nás život (škola) klade. Často jsme postaveni do situace, že musíme provádět aktivity (učit se), které jsou důležité, někdy je provádíme i z „vlastní vůle“ (uvědomujeme si jejich smysl), ale nejsou pro nás osobně zajímavé (Hrabal, Man, Pavelková 1989).

Navzdory vyšší hodnotě vnitřní motivace nemůžeme v učení zanedbat ani motivaci vnější. Tuto má v rukou učitel. Vnější motivace může mít nejrůznější podoby (dárek, pochvala, přijetí na vysokou školu či získání prestižního zaměstnání).

2.1. Vnitřní motivace

Když se budeme bavit o vnitřní motivaci, dojde k situacím, kdy člověk vykonává určitou činnost jen kvůli ní samotné, a ne kvůli žádným vnějším jevům nebo činitelům (rodičům, učitelům). V takovém případě neočekává žádnou odměnu nebo pochvalu, je k této aktivitě motivován vnitřně. Dítě, které čte knihu pro potěšení z obsahu textu, je k této aktivitě vnitřně motivováno. Takové chování je obvykle spontánnější, pružnější a tvořivější. Protiklad vnitřní motivace je motivace vnější, kde bývá daná činnost vykonávána pod určitým tlakem, může být provázena napětím, vést k nejistotě a pocitům úzkosti (Lokšová, Lokša, 1999).

Z předchozí definice vyplývá, že v našem případě považujeme za vnitřní motivaci stav, kdy žák sportuje pro vlastní potěšení, sportovní výsledky, body a výhry mu dělají radost a uspokojují tak jeho potřebu činnosti, seberealizace atd. Neočekává žádnou odměnu, pochvalu či ocenění. Vnitřní motivaci žák provádí bez jakéhokoliv vnějšího podnětu. Vnitřní motivace má několik nesporných výhod. Díky ní je žákovo chování a myšlení tvořivější a pružnější. Je to dáno skutečností, že člověk může veškerou svou duševní energii investovat do dané činnosti a nemusí se o ni dělit pozorností na jiné potřeby. Tím se samozřejmě zvyšuje schopnost kreativního myšlení a činnost jde hladce a plynule.

Mezi základní znaky vnitřní motivace patří (Lokša, Lokšová, 1999):

- učení motivované zájmem a zvědavostí
- snaha pracovat pro svoje vlastní uspokojení
- preference nových a flexibilních činností
- snaha pracovat samostatně a nezávisle
- preference vnitřních kritérií úspěchu a neúspěchu v práci

2.1.1. Činitelé ovlivňující vnitřní motivaci

V předchozí kapitole jsem popsal pojem vnitřní motivace a nyní se zaměřím na činitele, kteří tento druh motivace ovlivňují. Z celkového pohledu lze jednoznačně říct, a mnoho autorů to také uvádí, že vnitřní motivace je ta lepší a praktičtější pro život, ať už školní nebo pracovní.

V knize „Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole“ se můžeme dočíst, že žák, který je motivován vnitřně, vykazuje lepší školní výsledky, má pozitivnější pohled na školní docházku a připravuje se na výuku mnohem svědomitěji (Lokšová, Lokša, 1999).

O vnitřní motivaci k učení mluvíme tehdy, když se žák učí z vlastního zájmu, z vlastní touhy po vědění, po úspěchu a uplatnění. Žák, který si uvědomuje důležitost vzdělání, se, ve srovnání s jeho vrstevníky, kteří si důležitost vzdělání zatím neuvědomují, jeví jako vyspělejší.

Vnitřní motivy můžeme rozdělit na tři sekce – sociální potřeby, kognitivní potřeby a výkonové potřeby (Lokšová, Lokša, 1999).

2.1.1.1. Sociální potřeby

Každý člověk se v životě zapojuje nebo vytváří různé sociální skupiny. Nemusí se nutně do těchto skupin zapojovat, stačí, že se s nimi setkává a musí na ně umět reagovat, například v práci. Primární skupinou je rodina, která utváří správný vývoj dítěte a připravuje ho na život plný komplikovaných vztahů (Petrusek, 2009).

Pokud rodinné vztahy nefungují, jenom těžko se navazují v budoucnu. Každé dítě potřebuje mít pozitivní vztah s rodiči, učiteli, spolužáky. Je definován princip tří S, které vyjadřují, že se dítě musí cítit schopné, spojené a spolupodílející se (Smékal, Lacinová, Kukla, 2004).

Potřeba pozitivních vztahů se v sociálních skupinách postupem času mění. V životě je ze začátku důležitý vztah dítěte s rodiči, následně s učiteli a spolužáky. V průběhu dospívání zesiluje vliv vrstevníků (Stránská, 2004).

V předchozím odstavci uvádím vztah s učiteli. Tento vztah není vždy samozřejmý a v průběhu studia se různě vyvíjí. Především v období puberty dítě přestává bezvýhradně uznávat autority a objevují se konflikty nejen s rodiči, ale právě i s učiteli. Přesto u některých žáků dochází k potřebě identifikace s učitelem, kdy se dítě snaží učiteli vyhovět a nezklamat ho špatným studijním výsledkem (, Roland, Hennig, 1981). Pokud dokáže učitel zaujmout svých vystupováním a chováním, ovlivní motivaci žáka k učení a přístupu ke škole.

Ve školním prostředí probíhá socializace a s ní souvisí také sociální rozvoj žáka. Můžeme tedy říct, že škola a školní prostředí má mezi vnitřními činiteli výhradní postavení (Jandourek, 2009).

2.1.1.2. Kognitivní potřeby

Aby se dítě čemukoliv naučilo, musí být schopné látku vnímat a pochopit její podstatu, musí se na učení soustředit a zapamatovat si to, co je důležité. Vzhledem k tomu, že učivo je většinou prezentováno slovním výkladem učitele nebo tištěným textem v učebnici, musí dítě dobře zvládnout jazyk. Musí verbálnímu sdělení rozumět a musí být rovněž schopné se aktivně vyjadřovat, aby mohlo svoje znalosti potvrdit. Všechny uvedené předpoklady patří do kategorie kognitivních schopností, to znamená těch, které se nějak uplatňují v poznávání. Dost často se posuzují v souhrnu, v rámci

obecné inteligence, jejíž jsou součástí. Rozvoj rozumových schopností, tj. inteligence, závisí na interakci dvou základních faktorů: dědičných dispozic a podnětnosti prostředí, v němž dítě vyrůstá (Vágnerová, 2001).

Dispozice k rozvoji kognitivních schopností jsou geneticky podmíněny, dědí se z rodičovské generace na generaci potomků. Dědičné jsou ovšem pouze předpoklady, další rozvoj těchto schopností už závisí na způsobu, jakým je dítě stimulováno, tj. na kvalitě, četnosti a přiměřenosti podnětů (Vágnerová, 2001).

V průběhu dospívání se mohou některé genetické dispozice projevit nápadnějším způsobem než v dřívějším období. Dítě je závislé na rodině, jeho rodiče rozhodují o tom, co bude dělat a s kým se bude stýkat. Dospívající si začínají sami vybírat činnosti, které je zajímají, přátele či budoucí profesi. Ve větší míře než dřív tak spoluvytvářejí i své prostředí, které je ovlivňuje. Působení takového prostředí, např. skupiny vrstevníků, se aktuálně jeví efektivnější, než vliv rodiny či školy, protože je ve větším souladu s vrozenými dispozicemi jedince, ale i s jeho vývojově podmíněnými potřebami (Vágnerová, 2001).

2.1.1.3. Výkonové potřeby

O výkonových potřebách se předpokládá, že jsou získané a generalizované. To znamená, že se aktualizují v každé situaci, která vyžaduje činnost, jejímž výsledkem je určitý hodnotitelný výkon, bez ohledu na druh činnosti (Pavelková, 2002, str. 32).

Podle (Hrabal, Man, Pavelková, 1989) dítě vstupuje do školy již s určitým relativně stabilním výkonovým zaměřením z rodiny. Ve škole se ale otázka utváření výkonové motivace znovu aktualizuje. Dítě je v roli žáka konfrontováno se zcela novými úkolovými situacemi, stává se objektem velkého množství hodnocení ze strany učitele a je porovnáváno s ostatními spolužáky. Postupně tak získává zkušenost se školním úspěchem a neúspěchem a začínají se u něho postupně zakládat tzv. specifické školní výkonové potřeby.

2.2. Vnější motivace

Motivy vnější motivace jsou zprostředkovány druhou osobou. Zejména sem můžeme zařadit odměnu, pochvalu, prestiž, trest nebo například donucení. Mnoho autorů

oprávněně kritizuje nucení žáků formu odměn a trestů a kladou důraz zejména na vnitřní motivaci žáků (Čáp, Mareš, 2007).

V době, kdy se u dětí nejvíce rozvíjí vztah k pohybové aktivitě, tráví nejvíce času ve škole. Škola se tak stává hned po rodině hlavním motivačním faktorem. Nezajištěná nebo nedostatečná motivace může zapříčinit nedostatečné výkony žáků a snižovat tak jejich zájem o samotnou pohybovou činnost. Zajistit vhodnou motivaci pro každé dítě je velmi těžkým úkolem jak pro učitele, tak trenéry i samotné rodiče (Helus, 1995).

Z uvedených definic můžeme říct, že vnější motivace se projevuje tím, že jedinec nevykonává danou činnost pro ni samotnou, ale pro to, aby si uspokojil jiné, na ní nezávislé potřeby. Také jde o to, že jedinec je motivován spíše zvnějšku, vnějšími podněty. Chování se tak stává oproti vnitřní motivaci méně pružným s nižším kreativním potenciálem. V našem případě například dítě, které dochází do sportovního klubu, uspokojuje potřebu afiliace – pozitivních vztahů s rodiči. Své soustředění musí totiž dělit mezi hru a myšlenkami na radost rodičů. Nemůže tudíž plně využít svých potenciálních schopností. Důležité je ale mít stále na paměti, že vnitřní a vnější motivaci nelze od sebe striktně oddělit. Na základě posledních výzkumů se předpokládá, že vnější motivace nesnižuje motivaci vnitřní. V mnoha případech se prostřednictvím vnější motivace zvyšuje i motivace vnitřní. Nejčastějším případem je situace, že žáka motivuje zčásti sport samotný – tedy vnitřní motivace, zčásti spolužáci v klubu nebo ve škole a také rodiče, trenér a učitel, kteří ho v jeho úsilí podporují. Mezi základní znaky vnější motivace patří (Lokša, Lokšová, 1999):

- učení motivované snahou získat dobré známky
- snaha pracovat pro uspokojení učitele nebo rodiče
- upřednostňování lehkých a jednoduchých činností
- závislost na pomoci učitele
- orientace na vnější kritéria posouzení výsledků

V zahraničí proběhla řada výzkumů různých autorů. Z těchto studií byly definovány čtyři druhy vnější motivace a regulace chování:

- **Externí regulace** – vztahuje se k chování, které je iniciované výlučně externími motivačními činiteli, např. odměnou nebo hrozbou trestu.

Žák se učí zejména z důvodu, aby od učitele dostal dobrou známku, která vede následně k tomu, že se bude moct vyhnout konfrontaci s rodiči z důvodu špatné známky. Je motivován vnějšími motivačními činiteli a jeho chování je externě regulované. Externí regulace představuje tu formu vnější motivace, která vychází z vnitřních zdrojů osobnosti žáka nejméně (Lokšová, Lokša, 1999).

- **Regulace pasivně převzatá** – základem pro tento typ externí motivace je zvenku převzatá, ale vnitřně neakceptovaná regulace chování. Vychází z pravidel chování podmíněných nějakou sankcí (pocit viny) nebo odměnou (sociální ocenění).

Žák dochází do školy, aby nebyl ve svém kolektivu, a také u svým rodičů, brán za toho špatného. Tento žák tedy není motivován vnitřním chováním, nebere čas docházky do školy jako podstatnou věc (Lokšová, Lokša, 1999).

- **Identifikovaná regulace** – vzniká tehdy, když žák přijme danou hodnotu za svou a identifikuje se s požadovaným chováním, takže danou činnost vykonává mnohem ochotněji. Identifikace žákovi umožňuje pochopit smysl vykonávání učební činnosti.

Příkladem je student, který se ochotně učí matematiku i doma, neboť ví, že je to důležité pro jeho úspěch v tomto předmětu. Tato motivace je vnější proto, že student je k vykonávání činnosti motivován především snahou dosáhnout dobrých výsledků a známek z matematiky, a ne v první řadě svým vlastním zájmem o tento předmět (Lokšová, Lokša, 1999).

- **Integrovaná regulace** – představuje nejvyšší stupeň vnější motivace. Je již plně integrována do osobnosti žáka, příslušný vnější motivační činitel je spojen s ostatními zájmy, hodnotami a potřebami jedince. Tato motivace by se mohla plést s motivací vnitřní. Vnitřní motivace charakterizuje zájem o činnost samotnou, ale pro motivaci integrovanou vnější regulací je příznačné, že činnost je pro danou osobu důležitá z hlediska potenciálních vysokých výsledků.

Např. žák může mít dvě výrazné motivace – být dobrým studentem a zároveň být dobrým sportovcem. Je reálné, že tyto dva odlišné motivy

mohou být v konfliktu a vyvolávat v žákovi tenzi, přičemž jsou oba stejně důležité. Pouze v případě, kdy se tyto motivy stanou vzájemně integrovanými a harmonickými s celou osobností žáka, je regulační proces integrován a chování je výrazem celé osobnosti žáka. Takového chování se objevuje u člověka až během dospělosti (Lokšová, Lokša, 1999).

2.2.1. Činitele ovlivňující vnější motivaci

Mezi vnější činitele patří především:

2.2.1.1. Osobnost učitele

„Učitelská profese utváří živého člověka, který je důležitý pro budoucí dobro celé společnosti. Učitel nejen učí a uchovává hodnoty, ale má být připravený tvořit i budoucnost a vychovávat budoucí generaci. Komenský zdůrazňoval to, že učitelství je poslání a že každý se na tuto práci nehodí“ (Čapková, 1992, s. 93).

„Osobnost učitele je výrazným a důležitým činitelem ve škole. Má velký vliv na motivaci žáků. Každý pedagog je jedinečný, je originál. Každý má jiné návyky, jiným způsobem hodnotí, jinak přistupuje k žákům, má jiné názory, návyky, zkušenosti, jinak vede výuku a odlišně motivuje. Motivování žáků je základní otázkou úspěšnosti učitele a zároveň je jedním z nejobtížnějších úkolů“ (Hrabal, 1988, s. 35).

Holečka (2014) uvádí, že podle M. Langové a kol. dospěli na základě několikaletých výzkumů k poznání, že bezkonfliktnímu, pozitivnímu a vývoj žáka stimulujícímu ladění pedagogických situací přispívají následující rysy osobnosti:

- **Vřelost** – předpokládající schopnost reflexe potřeb a očekávání žáků. Projevuje se milým, laskavým, přátelským a žáky podporujícím chováním, které vytváří podmínky pro uvolněné, kooperativní vztahy s žáky a žáků mezi sebou a tím i pro vyšší motivaci k učení. Tato vřelost ale ovlivňuje více žáky s výraznější orientací na přátelské vztahy s učitelem a méně ovlivňuje žáky orientované na vlastní úspěch, kteří se chtějí prosadit ve třídě bez ohledu na ostatní.

- **Integrita osobnosti**

- **Emocionální stabilita** – učitel, který je kladně naladěný ve svých emocích, s psychickou pohodou, má pro žáky příznivější vliv. Zatímco učitel, který má střídavé nálady, s nepřiměřenými reakcemi vzniklými k dané situaci, nedovede své city přiměřeně ovládat. Tento učitel vytváří náročné až stresové situace žákům.
- **Sebedůvěra** – učitel, který má potřebnou citlivost, pocit síly, energie a optimismu, což pomáhá učiteli zvládat kázeň žáků a vytvářet lepší atmosféru ve třídě.
- **Racionální přístup** – je důležitý pro bezkonfliktní průběh výuky. Právý opak je, když učitel řeší pedagogické situace emocionálně a nerealisticky.

- **Dynamika osobnosti** – schopnost rychle a věcně řešit změny v pedagogických situacích a přizpůsobit se jim. Pro rychlé reagování a řešení školních situací je vhodné mít také zálibu ve změně a ochotu riskovat. Naopak pro neúspěšné učitele je charakteristická rigidita v pedagogických situacích, nepružnost a neochota přizpůsobit se.

- **Přiměřený stupeň dominance** – učitel se musí umět prosadit, diskutovat s žáky a prosadit si svou myšlenku.

Vlastnosti úspěšného učitele

Aby byl učitel ve své činnosti úspěšný, musí splňovat následující podmínky: vědomosti, dovednosti a vlastnosti, zájem, možnost (Holeček, 2014).

- **Vědět** – Každý učitel by měl vědět tyto základní věci: co učit, jak učit a proč učit.
 - Co učit – každý učitel musí znát dobře svůj obor, vědět základní i rozšiřující učivo. Na základě rámcových vzdělávacích programů vytvářet vzdělávací programy, které akceptují specifikum školy. Je

důležité si uvědomit, že žáci poznají, zda učitel vyučuje to, co umí a co rád učí, a to, co učit musí.

- Jak učit – jak učit se každý učitel dozví v metodice a didaktice. Důležitou věcí však zůstává tvořivost učitele, schopnost nemluvit sami celou hodinu, nechat povídat své žáky. Další důležitou věcí, jak správně učit, je nebát se přiznat chybu, dělat si zpětnou vazbu z výuky a nedopouštět se pedagogických chyb.
- Proč učit – tuto otázku by si měl položit každý učitel a odpovědět si na ni.
- **Umět** – úspěšný učitel by měl umět následující činnosti: plánovat a připravovat, realizovat a řídit výuku, vytvářet příznivé klima ve třídě, zvládat kázeň a hodnotit prospěch, reflektovat vlastní práci a její evoluci.
- **Chťít** – pro úspěšného učitele je charakteristický pozitivní způsob myšlení, jeho optimismus, víra ve schopnosti žáka a jeho pozitivní vývoj.
- **„Možnost“** - v případě splnění předešlých tří podmínek musí nastat poslední, a to možnost uplatnit své vlastnosti. Učitel musí dostat prostor a příležitost růst a zdokonalovat se ve své profesi. Vhodné podmínky si někdo může představit jako moderně zařízenou školu, hodné žáky, spoustu peněz, ochotné vedení, což je všechno důležité, ale hlavní je čas a klid na práci.

Učitel a jeho vliv na žáka

Podle Čápa a Mareše (2007) se od učitele očekává, že bude žáky:

- vzdělávat – zprostředkovávat jim vědomosti, dovednosti a způsoby myšlení a způsoby v určitém oboru podle učitelovy aprobace.
- vychovávat – rozvíjet jejich zájmy a postoje, schopnosti, charakter, a to na základě soustavného poznávání žáků.

„Děti a mladiství potřebují učitele jako celého člověka, osobnost s lidským vztahem, s porozuměním pro třídu i pro osobní problémy jednotlivých žáků. Děti vítají, když učitel pomůže s obtížemi učení a v případě potřeby i s jinými starostmi. V některých případech učitel, či učitelka nahradí chybějící model, třeba otce nebo laskavou matku“ (Čáp, Mareš, 2007, s. 265).

Podle mnoha psychologických výzkumů došlo k řadě nelichotivých závěrů. Holeček (2014) jich řadu uvádí.

Nejvíce rozhovorů mezi žákem a učitelem je vedeno k udržení kázně ve třídě. Ve vyučování má dominantní postavení učitel a žáci přebírají informace pouze od něj samotného, ale už ne od sebe samých. Většinu času žáci píší, jsou zkoušeni, učitelé jsou zaměřeni na jejich rozumové schopnosti. Učitelé jsou zdrženliví v odměnách i trestech. Tyto věci se snaží spíše přecházet a nezatěžovat se jimi. Kvůli tomuto postoji je ve třídě neutrální klima. Děti jsou pasivní a nemají tence se vyjadřovat. V každé třídě se najde spousta dětí, které nevědí, co se po nich chce, ale bojí se zeptat učitele.

Na zlepšení této situace má vliv sociální role učitele. Učitelská role obsahuje několik dimenzí:

- dimenze instruktora – učitel informuje a vysvětluje;
- dimenze stratéga – učitel žáky řídí a vede je k lepším vztahům a výsledkům;
- dimenze terapeuta – každý učitel by měl upevňovat duševní zdraví žáků a uspokojovat jejich individuální a skupinové potřeby;
- dimenze vychovatele – učitel by měl být vzorem pro své žáky, dávat svým chováním a jednáním pozitivní příklad.

Didaktické styly v tělesné výchově

„Didaktické řídicí styly jsou charakterizovány jako aspekt učitelova jednání, které určuje aktivity žáků ve výuce. Představují soubor, který uvádí do vzájemných vztahů činnost učitele a činnost žáka s ohledem na specifické, předem určené dosahování výchovně vzdělávacích cílů. Je to způsob, který učiteli vymezuje rozsah existujících možností v rámci vyučování, určuje cíle každé volby, identifikuje soubor rozhodnutí, která musí být ze strany učitele a žáka pro jejich dosažení učiněna. Spektrum didaktických řídicích stylů je pestré a liší se podílem účasti žáka na výuce“ (Mužík, 1993, p. 36).

Nyní se podíváme a rozebereme si řídicí styly, které se používají v hodinách tělesné výchovy. Toto rozdělení vypracoval Dobrý (1988). Ostatní autoři jej následovali a publikovali (budu uvádět příklady při skoku vysokém):

- Styl příkazový – učitel vykonává veškerá rozhodnutí sám. Žák cvičí podle modelu předloženého učitelem (Žák stojí v zástupu, čeká na pokyn. Poté

skočí, dostane ohodnocení od učitele, zařadí se zpět do zástupu a na pokyn učitele jde další žák.).

- Styl praktický – učitel předkládá úkol, přizpůsobuje organizaci žákům a poskytuje žákům individuální informace (Žáci stojí v zástupu a po vlastním rozhodnutí se rozbíhají ke skoku. Učitel vše kontroluje a koriguje.).
- Reciproční styl – zpětné informace poskytuje spolužák (pozorovatel). Učitel opravuje pozorovatele, ne cvičícího (Po vlastním skoku zůstává žák stát u doskočiště a kontroluje dalšího žáka. Podá mu ihned zpětnou vazbu k jeho skoku.).
- Styl se sebehodnocením – žák se hned po svém výkonu rozhoduje sám, co bylo špatně a co ne (Po provedení skoku si sám žák provede hodnocení. Učitel toto hodnocení kontroluje a doplňuje.).
- Styl s nabídkou – žáci si volí počáteční úroveň (Žáci stojí v zástupu a sami si volí délku rozběhu při dané výšce na stojanech. Poté si sami zhodnotí, co bylo lepší.).
- Styl s řízeným objevováním – učitel sestaví přesné kroky úkolů, skládající se z otázek, které vedou žáka ke správnému provedení úkolu (Učitel sestaví otázky, které vedou ke správnému provedení skoku.).
- Styl se samotným objevováním – žák dostane úkol a sám by se měl dopracovat k jeho řešení (Učitel odpovídá na případné dotazy.).
- Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu – žák sám po objasnění problému učitelem určuje otázku nebo vymezuje problém, který chce řešit.
- Styl s autonomním rozhodováním o volbě stylu – žák si sám formuluje problém a hledá jeho řešení, sám si volí učivo.

Pedagogický takt

Tento pojem popisuje správné, citlivé a pohotové jednání s žáky, které přispívá k jejich optimálnímu růstu v jejich školním prostředí. Projevuje se empatií (chápat jejich potřeby, pocity, zájmy), pohotovým rozhodováním, psychologicky správným reagováním a jednáním. Tento učitel má smysl pro spravedlnost, objektivní hodnocení všech žáků a je schopen předvídat důsledky svých jednání v pedagogickém procesu. Při

výuce je náročný, ale zároveň spravedlivý a dokáže vytvořit správnou atmosféru. Žáci u takového učitele oceňují smysl pro humor, pedagogický optimismus, životní postoj a víru v žákovy schopnosti (Holeček, 2014).

Předpokládá se, že tato vlastnost je částečně vrozená, ale lze ji rozvíjet výcvikem, samostudiem, a především vlastními zkušenostmi v pedagogické praxi. Je velmi důležité vnímat zpětnou vazbu (Holeček, 2014).

2.2.1.2. Odměny a tresty

„Tresty a odměny jsou ve výchově důležité. Samozřejmě záleží na tom, kdy a jak odměňujeme a trestáme, jaké používáme zásady, jaké používáme druhy odměn a trestů. Odměny a tresty jsou hlavními prostředky ve vnější motivaci“ (Čapek, 2014, s. 38).

Velmi zajímavou informaci uvedl Zelina (1992). Z výzkumu řady odborníků vyplynulo, že vyučovací hodina by měla obsahovat dvě třetiny odměn a pochval a jedna třetina by se měla věnovat napomínání. Každý učitel by se měl v dnešní době nad tímto tvrzení zamyslet a sáhnout si do svědomí, zda to tak opravdu v hodinách funguje. Dle mého názoru si myslím, že převládá spíš napomínání před chválením. Otázkou zůstává, zda je to jednáním učitele nebo chováním žáků.

Odměna a trest jsou z většiny příkladů následkem chování jedince. Mají informační a motivační funkci (Hrabal, Man, Pavelková, 1989). Vzhledem k této práci, která je zaměřena na motivaci žáků v tělesné výchově, můžeme zařadit odměny a tresty do vnějších motivačních činitelů.

Odměny

„Odměny se nejčastěji dělí na hmotné, sociální a odměňující činnosti“ (Dařilek, Kusák, 1998, s. 69). Hmotnou odměnou je například dobrá známka, zástupcem sociální odměny může být pochvala a mezi odměňující činnosti se řadí aktivity jako je hra nebo jiná oblíbená aktivita.

Mezi tyto odměny tedy můžeme zařadit pochvalu, úsměv, projev sympatie, projev kladného hodnocení, věcný dárek, umožnění zážitků nebo činností. Klasickou odměnou je také známka (jednička) (Čapek, 2014).

Ve školní výuce, a ne jenom v ní, je nejčastější odměnou pochvala. Dítě ji chápe jako kladné ohodnocení své činnosti a zároveň jako povzbuzení od svého učitele, rodiče. Příjemná pochvala poskytne dítěti pocit úspěchu, sebeuplatnění a dodá mu motivaci pro další jeho práci. Pracovat s pochvalou není vždy jednoduché a existuje proto pár pravidel, které popsali Hrabal, Man a Pavelková (1989):

- Bezprostřední spojení pochvaly s provedenou činností – toto pravidlo platí zejména pro mladší děti, které ještě nedokážou oddálenou pochvalu pochopit. Nedokážou si spojit situaci, která se jim povedla a pochvalu, která přijde až po uplynutí určitého času.
- Frekvence pochval – optimální přístup je postupné snižování frekvence pochval. Není vhodné chválit každý krok dítěte.
- Intenzita pochval – intenzita pochval je velmi individuální a každý by si měl udělat svou vlastní škálu. Je dobré mít ve svém repertoáru několik druhů a stylů pochval a postupně je vylepšovat

Negativem pochval bývá situace, kdy učitel chválí pouze nejlepší výkony a kdy srovnává žáky mezi sebou. V rámci pozitivního klimatu ve třídě a v rámci interakce mezi učitelem a žáky by měl učitel chválit každé dítě. Ať je to premiant třídy nebo ne. Musí si uvědomit schopnosti a dovednosti každého žáka a chválit jeho dílčí kroky. Zkrátka chválit i velmi malý úspěch dítěte a postupně nároky na dítě zvyšovat (Čapek, 2014).

Tresty

„Základní funkcí trestu je zabránit opakování nežádoucího chování dítěte. Při výchově v rodině a někdy i ve škole však plní trest ještě jednu funkci. Dítě je trestáno za to, že neuskutečnilo požadovanou činnost.“ Hrabal, Man, Pavelková (1989, s. 150).

Podle Čápa a Mareše (2007) existuje několik druhů trestů. První, které se ale ve škole nesmí uplatňovat, jsou tresty fyzické. Dalším druhem trestu jsou psychické. Zde spadá akustický projev učitele, jako je zvýšený hlas, křik, zloba, napomínání žáků a další obdobné věci. Tento druh trestů se ve školním prostředí vyskytuje častěji. Poslední trest je zákaz oblíbení činnosti.

Stejně jako při odměnách, tak i u trestů platí jisté zásady, které uvedli Hrabal, Man, Pavelková (1984):

- Přesné stanovení kritéria, za co bude žák potrestán – u této zásady je potřeba dodržovat potřebu jistoty a bezpečí. Situace, kdy rodič své dítě jednou potrestá za nějakou věc a podruhé už ne, vede k tomu, že dítě ztrácí svou základní jistotu. Stejným způsobem to funguje ve škole. Nejhorší situací je náladový učitel, který když má dobrou náladu, vše promine a když má náladu špatnou, trestá žáka za každou věc.
- Úměrnost trestu míře nevhodného chování – u této zásady opět platí, že záleží na učiteli. Opět zde rozhoduje fakt, zda je učitel náladový. Může se stát, že napomene žáka, ke kterému cítí nesympatie a reaguje nepatřičně.
- Výběr formy trestu – tyto tresty jsem již popsal v předchozích odstavcích

Mezi další projevy, které dítě vnímá jako trest, patří: projev nudy, odvrácení pohledu, vyloučení z hovoru, přehlédnutí snahy o nápravu, vyčítání, netrpělivé naléhání, zklamání očekávání a další (Pavelková, 2002).

„Trest je přijatelný za předpokladu, že dítě z chování dospělého a z jeho emočních projevů chápe: Odsouzení se týká mého konkrétního chování nebo činu, ne mé osoby. Nedošlo ke ztrátě sympatie, lásky, důvěry, pomoci dospělého ve vztahu k dítěti. Dospělý nepovažuje dítě za nenapravitelně špatné“ (Čáp, Mareš, 2007, s. 253).

2.2.1.3. Znamky

Při klasifikaci v předmětech s převahou výchovného zaměření se v souladu s požadavky učebních osnov hodnotí:

- stupeň tvořivosti a samostatnosti projevu
- osvojení potřebných vědomostí, zkušeností, činností a jejich tvořivá aplikace
- poznání zákonitostí daných činností a jejich uplatňování ve vlastní činnosti
- kvalita projevu
- vztah žáka k činnostem a zájem o ně
- estetické vnímání, přístup k uměleckému dílu a k estetice ostatní společnosti

- v tělesné výchově s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu žáka všeobecná, tělesná zdatnost, výkonnost a jeho péče o vlastní zdraví (www.nuov.cz).

Výchovně vzdělávací výsledky se klasifikují podle těchto kritérií:

- Stupeň 1 (výborný)
- Stupeň 2 (chvalitebný)
- Stupeň 3 (dobrý)
- Stupeň 4 (dostatečný)
- Stupeň 5 (nedostatečný)

2.3. Sportovní motivace

Sportovní výkony se realizují v pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu, ve kterém sportovec usiluje o podání maximálního výkonu. Vysoký výkon charakterizuje dokonalé provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací (Dovalil, 2002).

Podle Slepíčky, Hoška & Hátlové (2006) jeden z nejdůležitějších motivů pro provádění sportovní činnosti je radost z pohybu. Podle nich je prožívání radosti nezbytnou podmínkou sportování ať už zájmového nebo profesionálního. Sport bez prožitků radosti obvykle nemá dlouhého trvání. Radost z pohybu přispívá ke zlepšení nálady, vede k nárůstu sebedůvěry, kladného sebehodnocení, nebo k hrdosti z výkonu a poskytuje sociální oporu i uznání

3. Stádium pubescence

3.1. Etapy lidského vývoje

Celý lidský vývoj může být členěn na tato období (Vágnerová, 2005):

- Prenatální období (od početí do porodu) – 9 kalendářních měsíců. Vývoj vnitřních orgánů.
- Novorozenecké období – od narození do jednoho měsíce. Tomuto období se taky říká adaptační.
- Kojenecké období – jeden měsíc až jeden rok. Po jednom roce by mělo dítě stát již bez opory, otočit se a udělat první kroky.
- Batolecí období – 1-3 roky. Osvojení samostatného pohybu.
- Předškolní období – 3-6 let. Období her a rozvoj fantazie.
- Mladší školní věk – 6-11 let. Dítě začíná chodit do školy a rozvíjí se jeho pohybové dovednosti.
- **Období dospívání (pubescence) – 11-15 let.** Velké tělesné i duševní změny.
- Období dospívání (adolescence) – 15-20 let. Dokončení tělesného růstu.
- Období rané dospělosti – 20–30 let
- Střední dospělost – 30–46 let
- Pozdní dospělost – 46-65 let
- Stáří – od 65 let

3.2. Pubescence

V období pubescence se nacházejí žáci, kterým jsem se věnoval v této práci.

Pubescent – jedná se o označení mladého jedince, který se nachází ve stádiu dospívání. Hovorově můžeme takovému jedinci říkat „puberták“, neboli že je v pubertě.

Pubescence – období pro vytváření vlastní integrity

V období pubescence dochází k řadě drastickým změn, jako jsou například psychické a tělesné dospívání. Když se podíváme do slovníku, najdeme tam slovo „pubes“, což znamená latinsky chmýří, vousy. Přesněji ohanbí, vnější pohlavní orgány. Podle tohoto slova a jeho významu tedy můžeme potvrdit, že v tomto období dochází

zejména k pohlavnímu zrání. Dále dochází, co se týče tělesných změn, k nárůstu těla do výšky. Na konci této vývojové fáze dochází k celkovému dokončení tělesného růstu, dosažení pohlavní zralosti a reprodukční schopnosti.

Langmeiera a Krejčířové (1998) uvádějí, že dospívající v tomto věku je schopen se účinněji učit na základě poznání logických souvislostí, tedy již nejde pouze o mechanické učení se, ale o učení se na základě pochopení vykládané látky. Děti v této fázi vývoje mají téměř na maximální úrovni své intelektové schopnosti.

3.3. Časové vymezení pubescence

Pubescence, první fáze dospívání, je časově vymezena mezi 11. a 15. rok (Vágnerová, 2005).

Autoři se v časovém vymezení pubescence různí. Některá odborná metodika udávají za počátek dospívání již 10. rok. Ovšem dodávají také to, že u děvčat toto období nastává dříve, to je právě kolem 10 let, kdežto u chlapců až kolem 11 let. Z toho můžeme soudit, že počátek tohoto období záleží na genetice, a ne na datu narození. Všichni autoři se nicméně shodují, že dívky dospívají dříve nežli chlapci, a to v průměru o 1 až 2 roky. Jelikož se má diplomová práce týká všech žáků 7. tříd, budu nadále uvádět věkové vymezení 11 - 15 let.

Začátkem pubescence uvádíme stav jedince, kdy dochází k prvním známkám pohlavního zrání neboli jinak řečeno, objeví se první sekundární pohlavní znaky a dojde ke znatelné akceleraci růstu. Koncem tohoto období dochází k dokončení tělesného růstu, dokončení reprodukčních schopností a úplnému pohlavnímu zrání (Langmeier, Krejčířová, 2006). „*Jedinec se však neproměňuje jen po stránce fyzické, ale dochází ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího*“ (Vágnerová, 2005, s. 157).

3.4. Emoce v období pubescence

City i emoce se výrazně podílejí na utváření osobnosti pubescenta, a to v pozitivním i negativním směru a hrají významnou roli na utváření osobnosti jedince. V období prudkého citového rozvoje se emoce prohlubují, rozšiřují a diferencují. Tento vývoj je nejednoznačný a není plynulý. Také se mění intenzita a průběh reakce. Pubescenti sami velmi obtížně identifikují své emoce (Taxová, 1987).

Typické jsou výkyvy v prožívání a následné nápadnější emoční reakce. Jedinec se začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče a na významu nabývají vrstevníci, s kterými se ztotožňuje. V tomto období je důležité přátelství, první lásky a první partnerské vztahy. Pubescenti se snaží odlišit od dospělých, ale také od dětí. To dávají najevo úpravou zevnějšku, specifických životním stylem, neobvyklými zájmy apod. (Vágnerová, 2012).

Období puberty je známé jako období vzpurností, krizí a konfliktů s dospělými. Toto období však může proběhnout bez větších krizí, pokud měl dosud dospívající výchovu bez větších konfliktů, pokud jsou jeho rodiče vstřícní a akceptující. Ačkoliv prochází emočními výkyvy, je důležitá reakce rodičů. U jedinců, kde jsou výkyvy nálad častější a převažují zde agresivní sklony či negativní ladění, jde pravděpodobně o výsledek dosavadních zkušeností především z rodiny (Šimíčková-Čížková, 2010).

Příchodem na druhý stupeň základní školy se mění také role žáka. Učení a známky již pro žáka nejsou tak důležité, ale žák je vnímá jako možný postup na vybranou střední školu. Většinou je pro pubescenta v roli žáka důležité „projít“ školou bez větší námahy a problémů.

Přechod na druhý stupeň základní školy je obecně chápán jako zlom. Doba nástupu na druhý stupeň má pro rodiče význam signálu, že je třeba změnit postoj ke škole, a v tomto směru vyvíjet tlak na dítě (Vágnerová, 2000).

Jedinci postupně začínají chápat, že dobré výsledky jim napomůžou k lepšímu pracovnímu uplatnění a postupně se třídní kolektivy rozčleňují na studenty a učně (Vágnerová, 2000).

3.5. Kognitivní procesy pubescence

Toto období provází nejen změny v emoční oblasti, ale také změny v oblasti kognitivní (poznávací).

Toto období provází nejen změny v emoční oblasti, ale také četné změny v oblasti kognitivní. Jedinec již neakceptuje informace, které jsou mu podávány bezmyšlenkovitě, ale začíná se více zabývat tím, co je mu sdělováno, začíná se k informacím stavět kriticky, již je neakceptuje bezvýhradně, což se projevuje především ve změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, např. o různých alternativách, které zatím reálně nenastaly (Vágnerová, 2005).

Pubescenti si také začínají vybírat ty informace, které jsou zajímavé pro ně osobně. Nepřijímají již automaticky a bez výhrad to, co je jim podsouváno, ať již rodiči, nebo např. učiteli ve škole. Určují si tedy sami, jakým typům informací budou věnovat svou pozornost, svůj čas.

„Zvyšuje se rovněž selektivita a tím v určitém slova smyslu i efektivnost pozornosti. Kombinace selektivní pozornosti, kvantity zapamatovaných zkušeností, vědomí osobní relevance určitých informací a schopnosti formálních operací vede k větší strukturální a funkcionální kapacitě procesu zpracování informace“ (Macek, 1999, s. 46).

Dospívající tedy prošel takovým vývojem, že mu již nic nebrání v tom, aby zvládal nejsložitější kognitivní operace. V rámci školy jim nebrání v tom, aby zvládli plnohodnotného studia, aby byli schopni komparace, pochopení nejnáročnějších poznatků. Například v matematice, ale i v jiných náročnějších předmětech, dokážou zvládat obtížné úlohy. Bohužel v této době značná část dospívajících nevyužívá své možnosti, zejména kvůli nedostatečné motivaci. Neméně významnými důvody je také nezvládání emočních a sociálních problémů (Čáp, Mareš, 2007).

3.6. Pubescence a motivace

Motivaci pubescentů ovlivňuje nejen jejich aktuální vývojová úroveň, tedy stav jejich kognitivních (poznávacích) schopností, míra jejich psychické vyspělosti, ale také edukační styl učitele a samotné sociální prostředí, ve kterém se děti pohybují, přičemž v našem případě se tedy jedná především o samotné klima školy, respektive klima školní třídy. Lze tedy říci, že motivaci žáků významně ovlivňuje přístup učitele, a to, jak je schopen v hodinách výuky navodit atmosféru kooperace a přátelství Čáp, Mareš (2007).

Podle knihy psychologie pro učitele by učitel neměl zapomenout reflektovat žákovy potřeby, mezi které patří: *„poznávací potřeby, zejména potřeba získávat nové poznatky a potřeba vyhledávat a řešit problémy; sociální potřeby, především potřeba pozitivních mezilidských vztahů (afiliace) a obava z odmítnutí lidmi, potřeba vlivu (moci); výkonové potřeby, včetně aspirační úrovně jedince a prožívání úspěchu a neúspěchu při učení“* (Čáp, Mareš, 2007, s. 479).

V průběhu školní docházky dětí, v souvislosti s jejich dospíváním a modifikací hodnotového žebříčku a proměnou zájmů, dochází ke slábnutí motivace k učení. Tento

fakt může učitele, zejména na druhém stupni, výrazně zaskočit. Nejsou připraveni na náhlou proměnu těchto dětí a na jejich deklarovaný nezájem nedokážou dostatečně pružně reagovat. „*Zvědavost si uchovají snad jen některé výjimečné děti nebo trvá jen v některých – obvykle mimoškolních – zájmových oblastí*“ (Langmeier, Krejčířová, 1998).

4. Didaktika tělesné výchovy

4.1. Definice tělesné výchovy

„Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování jeho tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“ (Vilímová, 2002, s. 13).

Hlavními úkoly tělesné výchovy jsou osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových dovedností a návyků, rozvíjení pohybových schopností, získávání vědomostí o tělesné výchově a sportu, utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

4.2. Definice didaktiky tělesné výchovy

Pod tímto pojmem se skrývají dvě vysvětlení. Tím prvním je myšlena akademická vědní disciplína a druhé je bráno studijní předmět. Předmětem didaktiky tělesné výchovy je tělovýchovný didaktický proces a jeho zákonitosti.

„Didaktický proces v tělesné výchově považujeme za sociální systém, zahrnující takovou sociální činnost učitele a žáků, která vyvolává pozitivní změny v osobnosti žáka s důrazem na jeho tělesný rozvoj“ (Mužík, 1993, s. 8).

Základními prvky didaktického procesu jsou podle Vilímové (2002):

- Projekt výchovy a vzdělávání – zahrnuje například učební osnovy, učivo, metodické směrnice, školní a klasifikační řád, bezpečnostní předpisy atd. Určující roli má z hlediska cílů, programu a obsahu školní tělesné výchovy.
- Činnost žáka – v tomto procesu působí žák jako objekt i subjekt. Svoji aktivitou a aktivitou učitele si osvojuje vědomosti, dovednosti, tělovýchovné a sportovní činnosti, utváří si své postoje k pohybové aktivitě.

- Činnosti učitele tělesné výchovy – učitel plánuje, řídí a hodnotí výchovně-vzdělávací proces, aby byl co nejefektivnější pro rozvoj osobnosti žáka.
- Podmínky – jsou souhrnem materiálního, společenského a právního prostředí, ve kterém tento proces probíhá. K základním podmínkám patří rodinná výchova, trenéři a cvičitelé, mezipředmětové vztahy atd.

4.3. Cíle školní tělesné výchovy

Hlavním úkolem současné školní tělesné výchovy v České republice je „*stimulovat a rozvíjet bio-psychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáka k pohybové činnosti*“ (Fialová, 2010, s. 89).

V praxi to znamená, že žáci budou schopni rozpoznat, co ohrožuje tělesné a duševní zdraví, vyrovnávat nedostatek pohybu a jednostrannou tělesnou i duševní zátěž, vážit si svého zdraví. Na základně pohybové gramotnosti se předpokládá, že žáci budou inklinovat k celoživotní pohybové aktivitě a budou žít takovým způsobem života, který eliminuje faktory, jenž ohrožují zdraví (Fialová, 2010).

Podle Fialové (2010) se cíle dělí na:

- Vzdělávací cíle – jsou součástí školních učebních osnov i celoročních plánů učitelů. Informace zde předává učitel na žáka. Tyto cíle dále dělíme na *informativní* (poznatky, postupy ...) a *formativní* (rozvoj pohybových schopností, kvalitní pohybový projekt...) cíle.
- Výchovné cíle – tyto cíle lze rozdělit na *všeobecné*, které se zaměřují na pozitivní charakterové vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti a například lásku k přírodě. Další dělení jsou *specifické* cíle. Zde patří kladný postoj k pohybu, zájem o sportovní činnost, tělesná zdatnost, funkční rozvoj a přiměřený výkon.
- Zdravotní cíle – zdravotní cíle v dnešní době jsou velmi důležité. Jako národ patříme v Evropě k nejobéznějším a nadváha ohrožuje taky děti na školách. Cíle dělíme na kompenzační a hygienické.

- Socializační cíle – ve školní tělesné výchově se nerozvíjí jenom tělesná stránka člověka, ale také jeho osobnost. Skupinové cíle rozdělujeme na *skupinové* a *individuální*. Skupinové cíle se utvářejí spoluprací v družstvu, poskytováním záchrany a dopomoci, prožíváním různých rolí ve skupině atd. Individuální cíle zase budováním kladného sebepojetí, zvyšováním sebedůvěry, rozvojem komunikačních vlastností atd.

4.4. Výběr učiva

„Učivo považujeme za souhrn poznatků, dovedností a činností, k nimž lidé dospěli svým kulturním vývojem“ (Fialová, 2010, s. 106).

Vzhledem k tomu, že množství dostupných informací je velké, je nutné provádět výběr učiva, které bude žákům na příslušných školách nabídnuto. Podle Fialové (2010) se takové učivo dělí na:

- Utilitární – základní učivo, v TV pohybová činnost, která je potřebná pro život.
- Exemplární – zde jde o preferenci určitých sportovních disciplín, které si žáci mohou osvojit. Vyberou se zde určitá cvičení třeba ze sportovních her, gymnastiky, atletiky.
- Fundamentální – postihuje hlubší základy vědního oboru.

Výběr učiva do tělesné výchovy je rovněž rozdělen do tří kategorií:

- Činnost ovlivňující zdraví;
- Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností;
- Činnost podporující pohybové učení.

4.5. Motivace v tělesné výchově

O motivaci jsem se již podrobněji rozepisoval v předchozích kapitolách. Nyní se podívám, jak ve svých knihách doporučují motivovat žáky v tělesné výchově autoři odborných literatur.

Stejně jako v jiných předmětech na školách, tak i v tělesné výchově působí na žáky vnitřní motivace. Tou se rozumí zapojení samotného žáka do činnosti, aby uspokojil svou zvědavost a zájem, touhu po dosažení nových dovedností a schopností a v neposlední řadě se naučil něčemu novému. Vnějšími činiteli rozumíme naopak činnost, při které žák dosáhne určitého cíle, jako je pochvala, odměna, obdiv spolužáků. Učitel hraje důležitou roli a je několik způsobů, jak může podpořit motivaci. V první řadě je to výběrem aktivity, která bude pro žáky zajímavá. Při každé aktivitě je důležitá pochvala v přiměřené míře. No a v neposlední řadě si musí učitel uvědomit a zvážit, jak náročné cvičení zvolí, aby žáci měli šanci dosáhnout úspěchu (Fialová, 2010).

V hodinách učitel používá motivaci dvojím způsobem. Prvním z nich je pozitivní a tím druhým negativní způsob. Za pozitivní motivaci se považuje pochvala, povzbuzení, dobré ohodnocení. Do negativních pochval se můžeme zařadit trest, úkol navíc. Častěji se používá pozitivní motivace a s tou negativní by se mělo šetřit, protože při nepřiměřeném používání může žákům spíš ublížit (Fialová, 2010).

Dle Fialové (2010) existuje několik činitelů působících na motivaci k činnosti:

- Novost situace. Co je pro žáky nové, je pro ně zajímavé.
- Pokud je to možné, každá aktivita by měla být formou hry.
- Úspěch v dané činnosti. Pro každého je úspěch sám o sobě motivující.
- Míra úspěchu a neúspěchu. Důležitá je přiměřenost úkolů, které vedou k úspěchu. Příliš lehké úkoly netěší, naopak těžké znemožní úspěch.
- Sociální momenty. Dítěti dělá dobře, když se mu něco povede a třída nebo skupina ho pochválí.
- Souvislost nového s předchozími zkušenostmi a zájmy.

Daleko jednodušší jsou činitelé podporující motivaci, které jsme si uvedli než zvládání rušivých momentů, které působí právě opačně.

- Nasycení danou činností;
- Nedostatečná organizace;
- Emoční napětí;
- Nucení k soustředění. Neodreagování se.

4.5.1. Tělesná výchova v období pubescence

V období puberty je motivace žáků velmi obtížná. Obecně lze říci, že chlapci v tomto období mají pozitivní vztah k cvičení. Rádi soutěží, jsou aktivní, potřebují výkon, kondici a v neposlední řadě taky formovat své tělo. Proto se doporučují soutěže, závody, hry, pestrost, výkon. Konkrétně to lze provádět v následcích sportech a činnostech: florbal, basketbal, fotbal, úpoly, atletika, adrenalinové prvky. Úplný opak jsou v tomto věku děvčata. Důvodů je hned několik. Lenost, nezájem, nepohodlnost převlékání, strach z neúspěchu, ztráta elegance a image atd. Důsledkem jsou opakované omluvy z tělesné výchovy, záměrné nenošení úboru, neoblíbenost některých aktivit, jako je atletika, gymnastika atd. V tomto období působí negativně známkování, plnění limitů, dequalifikace a reparáty, zadávání nepopulárních úkolů. Naopak pozitivně lze motivovat vstřícným a nenásilným jednáním, respektováním zájmu studentek, zařazováním populárních sportů, jako je tanec, míčové hry, adrenalinové a netradiční hry. Motivačně působí také sebeobrana nebo cvičení pro zlepšení postavy (Fialová, 2010).

Fialová a kol. (2014) ještě dodávají, že pozitivně motivovat můžeme svou odborností a orientací v tělesné výchově.

4.6. Učitel tělesné výchovy

Učitelé tělesné výchovy mají rozhodující vliv na vytvoření vztahu žáků k tomuto předmětu. Někteří můžou namítnout, že to samé dělají také trenéři a cvičitelé, ale ti ovlivňují pouze část populace, kdežto učitel v povinné školní docházce ovlivňuje všechny žáky. Velkou motivací pro žáky jsou sportovní vzory. Učitel a zároveň sportovně založený člověk má v tomto evidentní výhodu (Fialová a kol., 2014).

Každý učitel by měl mít jisté pedagogické předpoklady. „*Pedagogické předpoklady v užším chápání vyjadřují dispozice subjektu výchovně působit.*“ (Vilímová, 2002, s. 53). Nejdůležitějším prvkem ve struktuře pedagogických předpokladů jsou osobní vlastnosti, které se projevují v chování a jednání učitelů. Mezi osobnostní charakteristiky patří: schopnosti, vlastnosti, temperament, charakter, svědomí a motivace (Vilímová, 2002).

V praxi se můžeme setkat s řadou typově odlišných učitelů. Každý takový typ učitele představuje jistý model, kam lze učitele zařadit. Tyto modely se dají dělit a k tomu

nám poslouží Coselmannova typologie učitelů. Toto rozdělení vychází z orientace učitele ve vyučování. Máme dva základní typy:

- *Logotrop* – učitel klade důraz na předmět a na naučení vědomostí
- *Paidotrop* – učitel zaměřený na žáka

Z těchto dvou základních typů se každý dělí na další dvě kategorie:

- *Logotrop filozoficky orientovaný* – učitel vštěpuje pevný názor podle vlastního chápání. Málo respektuje názory žáků, a naopak silně ovlivňuje podobně smýšlející žáky.
- *Logotrop odborně-vědecky orientovaný* – tento učitel se zaměřuje na předmět. Dokáže zaujmout a vysvětlit látku žákům. Bývá přísný, lidský přístup k žákům se ho moc netýká. Z takových učitelů se stávají často vědci.
- *Paidotrop individuálně psychologicky orientovaný* – typ učitele, kterého zajímají žáci, snaží se je pochopit a vychovávat. Žádné dítě mu není odepsané.
- *Paidotrop všeobecně psychologicky orientovaný* – tento druh učitele se nesnaží pochopit každého žáka individuálně, ale často pracuje se skupinami, kterým může až stranit (Vilímová, 2002).

Další dvojice typů jsou *autoritativní* a *sociální* typ učitele. Autoritativní typ učitele chce všechno řídit, často mu chybí smysl pro spravedlnost, smysl pro humor, chybí mu přátelský vztah k žákovi. Sociální učitel je spíše v pozadí vyučování. Místo řízení výuky ji organizuje. Je přátelský k žákům.

Na závěr ještě zmíním tři typy učitelů podle výchovně vzdělávacích postupů: vědecko-systematický typ učitele, umělecký typ a praktický typ (Vilímová, 2002).

Podle Fialové a kol. (2014) učitel působí na žáky hned v několika rolích:

- *Učitel jako motivátor* – vytváří pozitivní klima ve třídě, vztah žáků k učivu.
- *Učitel v roli důvěrníka* – dokáže je pochopit, pomoci, vyslechnout a poradit jim.
- *Učitel jako referent* – snaží se žákům poradit ne jenom s otázkami kolem studia na škole, ale i v otázkách týkajících se života.

4.7. Vyučovací a výchovné činnosti učitele tělesné výchovy

Jsou významnou složkou didaktického procesu, jehož podstatou je interakce učitele a žáka spojenými s činností učitele při vyučování a činností žáka při učení (Vilímová, 2002).

Činnost učitele tělesné výchovy lze shrnout do následujících druhů: iniciační, řídicí výchovná, organizační činnost, diagnostická činnost, pozorování, činnosti analyticko-syntetické, předcvičování, záchrana a dopomoc (Vilímová, 2002).

Při vyučování tělesné výchovy uplatňujeme podle Vilímové (2002) tři základní vyučovací postupy:

- *Komplexní postup* – používá se u jednoduchých cvičení, které mají přirozený charakter. Využívá se u předškolních dětí.
- *Analyticko-syntetický postup* – používá se u složitějších a obtížnějších pohybových cvičení. Využívá se např. ve sportovní gymnastice, či atletice u dospělejších žáků.
- *Synteticko-analytický postup* – jedná se o sportovní činnosti např. ve sportovních hrách. Tento postup je spojením dvou předešlých způsobů.

4.8. Hodnocení a klasifikace

„Hodnocení v tělesné výchově představuje proces soustavného poznávání a posuzování žáka, založený na zjišťování, zaznamenávání, posuzování a hodnocení úrovně jeho osobnosti, jeho učební a pracovní činnosti v tělesné výchově a chování v hodinách ve škole, ale i mimo školu“ (Vilímová, 2002, s. 88).

4.8.1. Význam hodnocení a klasifikace

Hodnocení klasifikace má 3 základní významy podle Fialové (2010):

- Informativní – výsledky žáka, které slouží učiteli, vedení školy, rodičům i samotnému žákovi.

- Motivační – klasifikace zohledňuje snahu, zájem i předpoklady žáka. Vzbuzuje v něm touhu po zlepšení a zdokonalování se ve sportovních činnostech.
- Diagnostický – informuje učitele i vedení o stavu zvládnutí vyučované látky žáky.

4.8.2. Druhy hodnocení

Fialová (2010) uvádí ve své knize více druhů hodnocení žáka. Dělíme je z hlediska cílů, porovnávání, úplnosti a subjektů hodnocení.

Z hlediska cíle. Na začátku každého učebního cyklu se provádí *prediktivní* hodnocení, díky kterému se snažíme předvídat výkony a schopnosti žáků. Slouží jako podklad pro přípravu plánů práce učitele. V průběhu dostává roli *formativní* hodnocení, které slouží ke kontrole plnění částečných úkolů. Dále slouží k opravování a korekci chyb a činnosti žáka. Na základě zpětné vazby o pohybových dovednostech se nastolují nové postupy a strategie, které žákovi pomáhají zdokonalovat se. Závěrečné hodnocení slouží ke zhodnocení nastavených cílů, informování rodičů a projektování dalších cyklů. Toto hodnocení se nazývá *sumativní*.

Z hlediska předmětu porovnání. *Normativní* hodnocení, při kterém posuzujeme žáka vzhledem k ostatním žákům. Splňuje se určitá norma, kterou představuje například úroveň třídy. Opakem je *kriteriální* hodnocení, při kterém se neposuzuje žák s ostatními žáky, ale s ohledem k vytyčeným cílům. Tyto cíle se obvykle zadávají na začátku učebního cyklu. Poslední hodnocení je *individuální* a zde se žák porovnává pouze sám se sebou.

Z hlediska úplnosti. V průběhu školního roku probíhá *dílčí* hodnocení, které nám slouží jako ukazatel průběžného studijního procesu. Slouží k závěrečnému hodnocení. Na závěr školního roku probíhá *souhrnné* hodnocení, které se obvykle udává i v pololetí a na konci roku. Je vyjádřené známkou nebo slovním hodnocením.

Z hlediska subjektů hodnocení. Hodnocení se může provádět *externě*, což provádí někdo, kdo se dané činnosti neúčastnil přímo. Nebo *interně*, což provádí ten, který je přítomen vyučovacího procesu. Může to být učitel, nebo se žáci mohou hodnotit vzájemně. V neposlední řadě se hodnotí žák sám (sebehodnocení).

4.8.3. Doporučení pro klasifikaci

Ve většině starší literatury se setkáváme s tvrzením, které může znít například takto: „*Základ známky tvoří zvládnuté pohybové dovednosti a přiměřeně rozvinuté pohybové schopnosti.*“ (Fialová, 2010, s. 123). Co se týče podstatného faktu – snahy v tělesné výchově, brala se vždy až jako druhá věc. Doba se ovšem mění a toho si můžeme všimnout také v pojetí klasifikace tělesné výchovy. Fialová a kol. (2014) již uvádějí „*Zatímco dříve byl rozhodujícím kritériem výkon žáka, dnes je daleko více zohledňována snaha a zájem, ale také individuální předpoklady.*“ (Fialová a spol., 2014, s. 75). V různých diskuzích se mluvilo také o tom, zda by nemohla být klasifikace v tělesné výchově zrušena. Dospělo se ale k názoru, že tělesná výchova je stejný předmět jako každý jiný a případná neklasifikace by mohla snižovat motivaci studentů a snížila by její vážnost. Nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím známku je tedy snaha. Druhým je chování a přístup k tělesné výchově, třetím docházka a až jako poslední jsou pohybové dovednosti.

5. Výzkumné metody a techniky

Nejprve se podíváme na základní vymezení pojmu metoda. Pelikán (1998) uvádí původ slova metoda, které má kořeny v řečtině a znamená to „touto cestou“. Je to tedy cesta, která vede k určitému cíli. Neboli je to cesta, kterou vede badatel k objasnění svých vytyčených cílů.

„Výzkumná metoda je, podle našeho názoru, obecným metodologickým nástrojem k získání a zpracování dat, vymezujícím širší a komplexnější úhel pohledu na šetřenou problematiku“ (Pelikán, 1998, s. 95).

Výzkumné metody lze rozdělit do tří skupin. *Metody empirického výzkumu*, mezi které můžeme zařadit například metody explorativní, behaviorální, experimentální atd. Dále to jsou *metody teoretických analýz*, kde jsou obsaženy metody jako analýza, syntéza, analogie, zobecňování, abstrakce atd. Poslední metodou je *historicko-srovnávací pedagogický výzkum* (Pelikán, 1998).

Řada autorů uvádí různá dělení metod a technik v empirickém výzkumu. Uvádíme třídění podle Pelikána (1998):

- Explorační metoda – zaměřena na zjišťování údajů prostřednictvím výpovědí. Mezi používané techniky patří dotazník, anketa, autobiografie, rozhovor, beseda.
- Ratingová metoda – měří jevy, které nejsou přesně změřitelné. Jako techniky se používají expertní šetření a posuzovací škály.
- Metoda Q-třídění – nepřímá technika posuzování pedagogických jevů respondenty a experty. Jednou z technik je balíček karet.
- Psychosomatická metoda – poznání individuálních systémů významů, které vkládají do interpretace slov jednotliví lidé. Technika komponentové analýzy, technika slovních asociací, technika repertoárových mřížek, sémantický diferenciál.
- Obsahová analýza – analýza pramenů pedagogického výzkumu. Analýza osobních dokumentů, analýza školských a školních dokumentů, analýza školních ukazatelů.
- Testy – přesné, objektivní měření osobních kvalit, činnosti osobnosti a jejich výkonů. Nástroj systematického zjišťování (měření) výsledků výuky. Mezi testy můžeme zařadit testy inteligence, osobnosti,

psychosomatické a pro nás asi nejdůležitější testy ve školní výuce, testy didaktické.

- Projektivní metoda a techniky – metoda výzkumu osobnosti konfrontující zkoumaného s určitou situací, ve které bude odpovídat podle smyslu, který pro něj tato situace má. Máme verbální, grafické a pohybové projektivní metody.
- Metoda měření sociálních vztahů – zde řadíme sociometrické techniky a techniky zkoumající preferenční nástroje.
- Behaviorální metoda – pozorování určitých jevů, situací, chování jednotlivců i skupin a jejich interakce. Techniky jsou řízené pozorování a interakční analýza.
- Experimentální metoda – umožňuje ověření hypotéz prostřednictvím, změn nezávislé proměnné. Máme čtyři druhy experimentu: laboratorní, stimulační, přirozený a formující.
- Metoda školní etnografie – volí kvalitativní přístupy k analýze pedagogických jevů. Pokouší se o vhled do prostředí očima těch, kteří se na jeho tvorbě podílejí.
- Metoda longitudinálního šetření – opakované měření u stejné skupiny osob. Sledování historie osobnosti a důsledků pedagogického působení na její vývoj. Longitudinální výzkum pedagogických jevů.

Maňák a Švec (2004) můžeme dohledat další alternativu empirického výzkumu, a to *akční výzkum*.

5.1. Akční výzkum

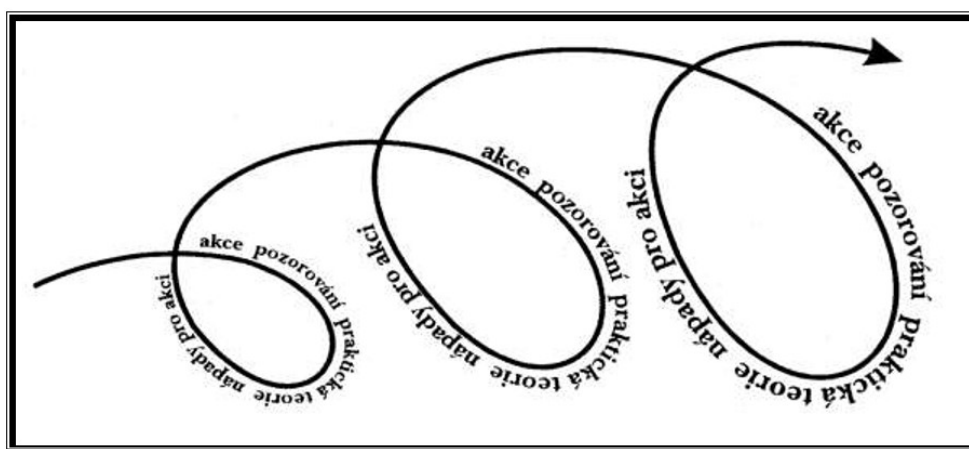
„Akční výzkum je učiteli prováděná systematická reflexe profesních situací s cílem jejich dalšího rozvinutí“ (Maňák, Švec, 2004, s. 52).

V pedagogice můžeme tedy akční výzkum chápat jako nástroj pro učitele, který mu pomáhá lépe poznat problémy své praxe a řešit je. V definici se hovoří o dvou aspektech. Prvním je, že zkoumá akci a v druhém jedná. Učitel se nachází ve složité roli. Je jednak výzkumník, ale také uskutečňuje dle akčního výzkumu reflektovanou inovaci své praxe. Vyřešením nebo řešením každé své akce získá určitou odpověď a poznání. Je tedy potom

oprávněně hovořit, že akční výzkum přispívá k jeho profesnímu rozvoji. Cílem akčního výzkumu je tedy zlepšit pedagogovu praxi. Akční výzkum v sobě skrývá slovo akční, což má dva významy. První z nich je určitá situace, akce, kterou učitel zkoumá, aby jí porozuměl a mohl ji zlepšit. Ve druhém je míněno jednání učitele, které má vést ke zlepšení dané situace (Maňák, Švec, 2004).

Akční výzkum má několik fází. V první fázi nastává situace jako výchozí moment pro využití této metody. Je to nějaká problémová situace, kterou učitel prožívá a má dojem, že ve třídě nefunguje. V druhé fázi začne učitel řešit situaci jako proces akčního výzkumu. Ve třetí začne výzkum a akce jako základní fáze akčního výzkumu. V první části získá učitel poznatky o problému (výzkum) a ve druhé části uplatňuje řešení problému (akce) (obr. 2). V poslední fázi dojde opět k zahájení akce. Rozbíhá se tedy cyklus akce-reflexe (Maňák, Švec, 2004).

Obr. 2: Gradující cyklus akce a reflexe jako podstata akčního výzkumu (Maňák, Švec, 2004)



Metodická část

6. Cíle práce a otázky

Cíl: Cílem mé diplomové práce bylo objasnit problematiku vnější motivace žáků ve školní tělesné výchově na základní škole. K tomu jsem se snažil nalézt odpovědi na tyto otázky.

Otázka 1: Je systém známkování, který používám, prospěšný k motivaci žáků?

Otázka 2: Kterí vnější motivační činitelé působí na prvním a na druhém stupni?

Otázka 3: Čím by se měly lišit motivační projekty pro první a druhý stupeň?

Otázka 4: Který sportovní projekt je vhodný pro oba stupně?

Otázka 5: Je soutěž jako vnější motivační faktor opravdu úspěšná během závodů?

7. Metody práce

Práce má charakter akčního výzkumu. Za největší pedagogický problém jsem považoval malou motivovanost žáků v hodinách tělesné výchovy. V práci jsou uplatněny metody pozorování, popisu, rozboru pedagogické situace a pedagogické dokumentace. Ve výsledkové části uvádím svoji profesní autocharakteristiku, charakteristiku školy, hodnocení mých motivačních pokusů a nápady pro mou budoucí praxi formou esejí.

Výsledková část

8. Profesní autocharakteristika

Učím šest let na základní škole Bítovská, kde mám smlouvu na hlavní pracovní poměr. Polovinu mého úvazku tvoří matematika a druhou polovinu tělesná výchova. Dále pracuji v beachvolejbalové akademii na Domynu. Tato práce je zaměřena na tělesnou výchovu na základní škole, proto se již dále o akademii nebudu zmiňovat. Hlavní motivací je pro mne práce s dětmi. Vždy jsem chtěl pracovat v tomto prostředí a nelituji toho. I když za šest let, co učím, se toho mnoho změnilo a bojím se, že se také ještě změní. A nebudou to změny pozitivní. Mluvím zde hlavně o tom, jak děti přistupují k tělesné výchově. Přístup k matematice zde nebudu rozepisovat, opět kvůli tématu této práce. Prošel jsem si výukou tělesné výchovy v každém ročníku na druhém stupni a pracoval na této škole i s každým ročníkem prvního stupně v rámci sportovních kroužků. Hlavním cílem je pro mě to, aby si žáci našli pozitivní vztah ke sportu obecně a aby pouze neseděli doma u mobilů nebo počítačů. Největší radost mám, když vidím, že žáky sportovat baví, mají snahu se účastnit závodů, jdou se poradit, co a jak mají cvičit. Nejsem zastáncem přehnané role „učitel je bůh a vy jste nikdo“. Mám rád v hodinách smysl pro humor, ale žáci musí vědět, kde jsou hranice a co si mohou dovolit.

9. Charakteristika školy

Základní škola Bítovská vyučuje již výhradně podle vzdělávacího programu „Okna dokořán“. Hlavními cíli vzdělávacího programu „Okna dokořán“ (čj. ZŠ-ŠVP-292/2007) je vytvořit u každého žáka pozitivní vztah ke vzdělávání a rozvíjet osobnost žáka a jeho individualitu. Celý vzdělávací program „Okna dokořán“ je dokument o 487 stranách (ZŠ Bítovská, 2016).

Škola byla dokončena a kolaudována v říjnu roku 1966. Její slavnostní otevření se konalo dne 31. října 1966. Vyučování v ZŠ Bítovská bylo zahájeno 1. listopadu 1966. Nejvyššího počtu žáků a tříd v historii školy bylo dosaženo ve školním roce 1974/75, kdy se ve škole učilo 846 žáků ve 28 třídách. V letošním roce 2017/2018 byla kapacita naplněna 530 žáky.

V roce 1999 byla započata komplexní rekonstrukce školního areálu. 1. 9. 2004 byla slavnostně otevřena škola v novém hávu. Generální rekonstrukce za plného provozu trvala 4 roky. Od stejného data se škola nazývala "Základní škola s rozšířenou výukou tělesné výchovy", k čemuž se váže otevření sportovních tříd. Od školního roku 2008/2009 se škola odchýlila od původního zaměření na tělesnou výchovu. Z tohoto důvodu změnila škola i oficiální název. Z názvu školy byla vypuštěna formulace "s rozšířenou výukou tělesné výchovy". Ve školním roce 2008/2009 probíhal útlumový program sportovních tříd se zaměřením na kopanou na 2. stupni i přípravných sportovních tříd na 1. stupni s cílem ukončit jejich činnost od školního roku 2009/2010. Důvodem byla nízká naplněnost tříd a skupin žáků – fotbalistů, nezájem žáků o aktivní činnost v oddílech, a to zejména na 2. stupni. Pro řadu rodičů byl původní název i zavádějící, kdy byl pochopen jako podmínka, že každý žák musí sportovat.

Vyučovací předmět Tělesná výchova je samostatně zařazen v 1. až 9. ročníku v hodinové dotaci 2 hodin týdně. Výuka probíhá v tělovýchovných zařízeních školy, dále je využíván region Prahy 4 (plavání, cyklistika, bruslení, turistika).

10. Školní sportovní projekty na základních školách

V této kapitole se ve stručnosti podívám na výběr sportovních projektů, které se dají aplikovat na základních školách. Později rozeberu projekty, který jsem si vybral a použil dle mého názoru a zkušeností jako nejvhodnější pro svou diplomovou práci.

10.1. Asociace amatérských sportů ČR (AAS ČR)

„Asociace amatérských sportů ČR, z.s. je zapsaným spolkem, který byl založen v roce 2010. Jako hlavní cíl své působnosti stanovuje posílení postavení sportu ve společnosti se všemi jeho pozitivními dopady, a to zejména u dětí a mládeže.“ (aascr, [b.r.])

Pod tuto asociaci spadají tři projekty:

10.1.1. Talent roku

Tato soutěž je určena pro základní školy a víceletá gymnázia v ČR. Hlavně pro všechny, které baví sportovat a soutěžit. Letos se konal již osmý ročník.

Soutěž je založena na důkladném vyplnění přihlášky, kde velký důraz je kladen zejména na motivační dopis „Proč bych měl dostat cenu“, a následně na nahrávání fotografií, videí či jiných sportovních příspěvků, které deklarují sportovní nadšení soutěžících. Zaregistrovat se lze do osmi kategorií:

- Mladý talent – žáci 1. – 4. třídy, neregistrovaní v žádném sportovním svazu
- Mladý talent – žáci 1. – 4. třídy, registrovaní ve sportovním svazu
- Mladý talent – kolektiv žáků 1. – 4. třídy, neregistrovaní v žádném sportovním svazu
- Mladý talent – kolektiv žáků 1. – 4. třídy, registrovaní ve sportovním svazu
- Velký talent – žáci 5. – 9. třídy, neregistrovaní v žádném sportovním svazu
- Velký talent – žáci 5. – 9. třídy, registrovaní ve sportovním svazu
- Velký talent – kolektiv žáků 5. – 9. třídy, neregistrovaní v žádném sportovním svazu
- Velký talent – kolektiv žáků 5. – 9. třídy, registrovaní ve sportovním svazu

Tato soutěž žije hodně na sociálních sítích. Hlavně na Facebooku. Kdo nemá nebo nechce využívat tuto sociální síť, může pro své talenty hlasovat také na webu www.talentroku.cz, kde může podporovat své favority kliknutím na tlačítko „fandím ti“.

Další motivací pro děti je setkání se sportovci světového významu. Jak na svých stránkách uvádějí, je opravdu o co stát. V minulosti se tak někteří vítězové setkali s fenomenálním sprinterem Usainem Bolt, veslovali po Vltavě s Mirkou Knapkovou a Jiřím Kejvalem, trénovali pod vedením Šárky Strachové, potkali se na kurtu s Tomášem Berdychem i Petrou Kvitovou, projeli se kolem Lipna s Kateřinou Neumannovou nebo se proběhli v Ostravě na Zlaté tretře s Pavlem Maslákem, kdy startérem byl Jan Železný.

Soutěží se o poukazy na sportovní vybavení. Jednotlivci mohou vyhrát 3.000 korun, kolektivy 5.000 korun, škola všech vítězů (8 škol) 5.000 korun.

Osobní pohled:

Do tohoto projektu jsme se nezapojili. Osobně jsem již tento název zaslechl, ale nic jsem o něm nevěděl. Musím se přiznat, že tento projekt mě zaujal do takové míry, že uvažuji o jeho realizaci na naší škole. Ovšem je potřeba se zamyslet, zda je vhodné děti vést cestou sociálních sítí. Doba tomu fandí a děti určitě nebudou nic namítat, ovšem rodiče a učitelé mohou mít jiný názor.

10.1.2. Hejtmanův pohár

Hejtmanův pohár je celostátní školní soutěž pro základní školy a tomu odpovídající třídy víceletých gymnázií. Školy a jejich žáci proti sobě zápolí v překonávání unifikované soutěžní dráhy. Soutěží se ve 14 krajích, o 14 nejlepších krajských škol a 14 pohárů hejtmana. Letos se konal čtvrtý ročník.

Škola, která má zájem se zúčastnit, se musí zaregistrovat. Po přihlášení bude následně umožněno provádění soutěžních aktivit včetně zapisování výsledných časů žáků, kteří dráhu zdárně zdolají. Aplikace výsledky automaticky vyhodnotí a provede zápis do celkového bodového hodnocení. Školy mají možnost získat i další bonusové body a mít tak větší šanci na úspěch, jenž zaručuje nejen zviditelnění, ale také hodnotné ocenění. Hodnotící systém postavený na principu získávání soutěžních bodů přitom dává

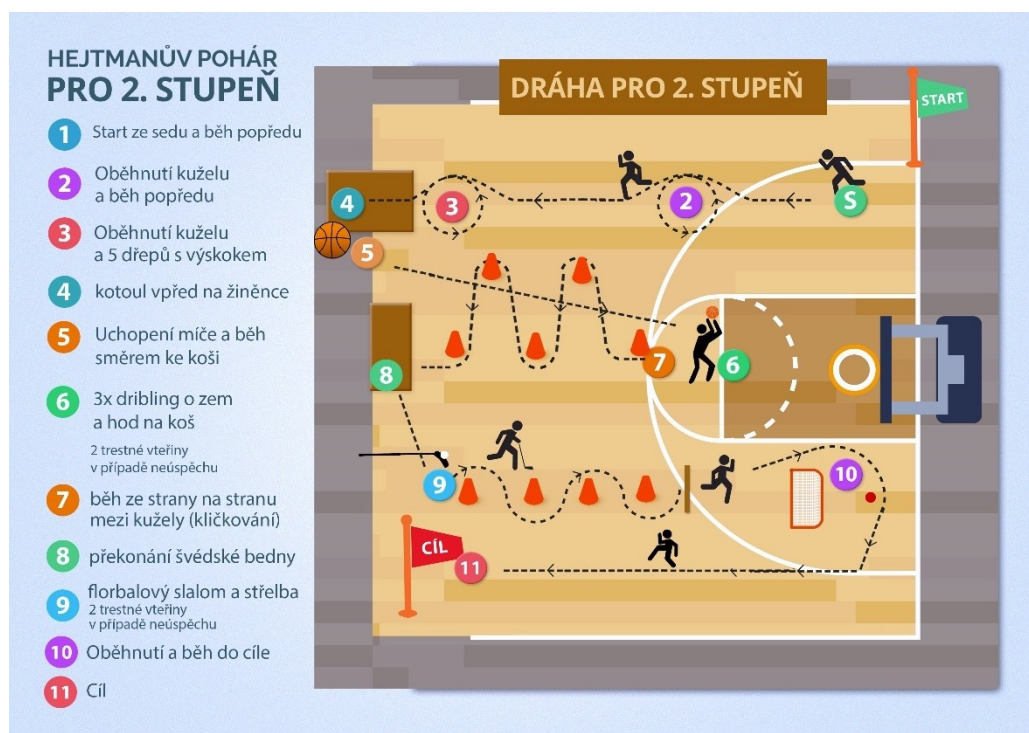
největší šanci na úspěch školám, které budou nejaktivnější, nikoliv pouze školám s nejrychlejšímu žáky.

Výhodou tohoto projektu je bezesporu to, že se nemusí nikam jezdit a dané cvičení se dá provádět v tělesné výchově nebo v jiném sportovním kroužku. Soutěž je určena pro celou školu, a navíc se za její účast dostávají body do „Talent roku“, což se dá krásně propojit. Na následujících obrázcích 3 a 4 jsou soutěžní dráhy.

Obr. 3: Dráha pro 1. stupeň (www.hejtmannuvpohar.cz)



Obr. 4: Dráha pro 2. stupeň (www.hejtmanuvpohar.cz)



Soutěží se o peněžní ceny v hodnotě 1000 Kč, 4000 Kč a 10000 Kč v každém kraji.

Osobní pohled:

Projektu jsme se neúčastnili. Skvělý projekt, který může pomoci učitelům tělesné výchovy s náplní hodiny. Vše je krásně popsáno a vysvětleno, včetně toho, jak se má tato opičí dráha postavit. Na webových stránkách www.hejtmanuvpohar.cz jsou skvěle vedeny žebříčky a věřím tomu, že tento projekt bude motivovat žáky všech ročníků.

10.1.3. 100 let sportu

Projekt vznikl jako oslava českého sportu u příležitosti 100. výročí vzniku samostatného československého státu v roce 1918. Jeho primárním cílem je, aby si lidé připomněli významné české sportovce, výkony, události, rekordy i činy, a uvědomili si, že máme být (nejen) jako sportovní národ na co hrdí.

Dalším cílem projektu, který vymyslela a pořádá Asociace amatérských sportů ČR, z.s., je vzbudit zájem o sport mezi dětmi a mladými lidmi. Věříme, že pokud budou děti samy bádat v české sportovní historii, objeví samy pro sebe řadu vzorů, které je přivedou i k vlastním sportovním výkonům.

Soutěží se v následujících kategoriích:

- NEJ sportovec českého století (hlavní kategorie)
- NEJ kolektiv českého sportu
- NEJ sportovní událost
- NEJ stavba českého sportu
- NEJ osobnost českého sportu
- NEJ rekord českého sportu
- NEJ výrok či gesto českého sportu
- NEJ vynález či inovace v českém sportu

Osobní pohled:

Do tohoto projektu jsme se nezapojili a vzhledem k tomu, že je již ukončen, ani nezapojíme. Dalo by se o tom uvažovat pouze v případě, pokud bude podobný projekt znovu obnoven u příležitosti dalšího výročí. Osobně bych rád znal výsledky, ale v tuhle chvíli se teprve zpracovávají a nejsou zatím k dispozici.

10.2. McDonald 's Cup

Největší fotbalový turnaj pro žáky základních škol. Letos se konal 21. ročník. McDonald 's Cup se hraje na téměř 4 tisících základních školách České republiky. Přihlásit se může každá škola, která se přihlásí do příslušné kategorie. Kategorie A je určená chlapcům a dávám ve věku 6-9 let. Kategorie B pro chlapce a dívky od 10-11 let. Začíná se třídním a školním kolem. Nejlepší tým postupuje okresními a krajskými koly až k celorepublikovému finále – Svátek fotbalu, kde se rozhodne o absolutním vítězi turnaje.

Součástí tohoto projektu je soutěž „Srdcem spolu“, kde si týmy účastníci se turnaje mohou založit na webových stránkách svůj profil a jejich fandové je tam mohou podporovat.

Osobní pohled:

Nemohu říct, že by to byl projekt, je to turnaj. Ale pokud je družstvo úspěšné a probíjí se dalšími a dalšími koly, vznikne z toho tří měsíční akce, kterou žije celá škola. Tohoto turnaje jsme se zúčastnili. Tato sportovní akce je po všech stránkách skvěle zvládnuta organizačně. Děti jsou motivovány skvělými cenami, fotbalovými osobnostmi, postupy do dalších kol.

10.3. Aktivní školy

Tento projekt začal v roce 2016 a na starosti ho má florbalová škola Bohemians. Aktivní školy je komplexní pohybově – vzdělávací program zaměřený na prevenci obezity, rozvoj pohybových schopností a dovedností s důrazem na zdravý životní styl a aktivní způsob života.

Projekt je primárně koncipován pro 5. a 6. ročník základních škol a tomu odpovídající víceletá gymnázia. Žáci soutěží v pěti disciplínách (síla a obratnost, vytrvalost, florbalové dovednosti, výživa, aktivní trávení volného času). Při plnění dostávají od svého učitele motivační náramek a do něho si za každou splněnou výzvu přidávají hvězdičku (obr. 5). Navíc má každý žák svůj deníček, kde si může své výsledky evidovat.

Obr. 5: Motivační náramek a hvězdičky (www.aktivniskoly.eu)



V rámci tohoto projektu probíhají také jednodenní florbalové turnaje, kde se žáci mohou potkat s osobnostmi kolem florbalu, mohou si zasoutěžit v různých florbalových disciplínách a užít spousty zábavy.

Osobní pohled:

Do tohoto projektu jsme se zapojili. Hlavním plusem je veliká ochota lidí, kteří se kolem tohoto projektu pohybují. Snaží se pro děti udělat maximum a zejména děti prvního stupně byly z počátku ze sbírání náramků a hvězdiček nadšené. Pro starší děti už to není tak zajímavé. Turnaje jsou vždy skvěle zorganizované, děti mají spousty šancí, jak proniknout do tohoto sportu.

10.4. Česko sportuje

„Česko sportuje je projekt na podporu zdravého životního stylu v České republice. Zahrnuje osvětovou kampaň, vlastní sportovní aktivity Českého olympijského výboru a spolupráci s existujícími sportovními podniky. Projekt vznikl za podpory Mezinárodního olympijského výboru, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstva zdravotnictví, České televize a dalších partnerů.“ (Česko sportuje, [b.r.]

Program do školy je „Sazka Olympijský víceboj“.

10.4.1. Sazka Olympijský víceboj

Sazka Olympijský víceboj vznikl jako společná aktivita Českého olympijského výboru a společnosti Sazka na podporu zdravého životního stylu. Tento projekt je určen všem ročníkům základních škol a tomu odpovídajících stupňů víceletých gymnázií. Cílem je přivést ke sportování co nejvíce dětí, ukázat jim sport jako zábavu a přirozený životní styl.

Každá škola se může zapojit do dvou programů. Tím prvním je olympijský diplom (obr. 6), který dětem ukáže jejich silné sportovní stránky a na základě analýzy jejich fyzických předpokladů jim doporučuje vhodné sporty, kterým se mohou do budoucna věnovat. Druhým je odznak všestrannosti (obr. 7), kde děti plní a následně mohou taky závodit v deseti všestranných cvičeních.

Olympijský diplom

Obr. 6: Olympijský diplom (www.ceskosportuje.cz)

OLYMPIJSKÝ DIPLOM
ročník 2016/2017

Pavel Sázel
věk: 7 let | třída: 1.C | škola: ZŠ Výherní, Krásno

osobní kód **ea501b**

zadej svůj kód na sportvokol.cz a podívej se, kde a v jakých sportech můžeš rozvíjet svůj talent

Disciplína	Výkon	Schopnost	Vyhodnocení *
Skok z místa	120 cm	Výbušnost	👍👍👍👍
Hluboký předklon	-3 cm	Ohebnost	👍👍👍👍
Zátokův běh na 500 m	02:40,7 min	Aerobní vytrvalost	👍👍👍👍
Zkrácené sedy-lehy	18 opak.	Silová vytrvalost	👍👍👍👍
Sprint na 60 m	14,80 s	Řychlost	👍👍👍👍
Postoj čápa	4 s	Rovnováha	👍👍👍👍
T-běh	31,7 s	Hbitost	👍👍👍👍
Hod basketbalovým míčem	350 cm	Síla	👍👍👍👍

* Počet palců ukazuje, jak dobře je ve srovnání s ostatními v této věkové skupině.

Vavřinec Hradilek
stříbrný olympijský medailista ve vodním slalomu

Ahoj, jsem Vavřinec Hradilek a stejně jako ty jsem **SILOVÝ TYP**

Kromě mého sportu máš **předpoklady** například **pro tyto sporty:**

- horolezectví - sportovní lezení
- lední hokej
- cyklistika
- vzpírání
- vodní slalom

Zpráva pro mámu a tátu:

Chcete znát detailnější informace o fyzických předpokladech vašeho dítěte? Zadejte osobní kód **ea501b** do karty žáka na webu **SPORTVOKOLÍ.CZ**

a kromě výsledků analýzy zde najdete i doporučení na všechny sporty a sportovní kluby vhodné právě pro vaše dítě.

Více informací o projektu Sazka Olympijský vícebój najdete na: www.sazkaolympijskyviboj.cz

Žáci v průběhu školního roku plní osm disciplín a jejich učitel zadává výsledky na web projektu. Mohou na tyto disciplíny celý rok trénovat a pokoušet se o co nejlepší výsledek celý školní rok. Po splnění všech osmi disciplín získá každý žák diplom, kde najde individuální analýzu svých sportovních předpokladů. Díky ní je možné každému dítěti poradit, jaké jsou jeho silné stránky, doporučit mu cviky na rozvoj slabších schopností a stanovit jeho pohybový typ spolu s okruhy sportů, ve kterých bude nejlépe rozvíjet svůj talent. Rozdávají se dva druhy analýz. Žáci, kteří osm disciplín splní poprvé,

získají individuální analýzu sportovních předpokladů. Žáci, kteří získali analýzu sportovních předpokladů v minulých ročnících, obdrží Olympijský diplom s analýzou jejich zlepšení a s doporučením na trénink.

Přehled disciplín:

- Ohebnost: Hluboký předklon
- Hbitost: T-běh
- Silová vytrvalost: Zkrácené sedy-lehy
- Rovnováha: Postoj čápa
- Rychlost: Sprint 60 m
- Běžecká vytrvalost: Zátokův běh na 500 m (1. stupeň) / Zátokův běh na 1 000 m (2. stupeň)
- Výbušnost: Skok z místa (1. stupeň) / Trojskok snožmo z místa (2. stupeň)
- Síla: Hod basketbalovým míčem

Odznak všestrannosti

Obr. 7: Odznak všestrannosti (www.ceskosportuje.cz)

OLYMPIJSKÝ ODZNAK
OVOV

Aneta Bourová
ročník narození: 2005 | kategorie: 12 let | třída: 6.B | škola: ZŠ Komenského, Brno

osobní kód **ea501b**

Zadej svůj kód na sportvokoli.cz a podívej se, v jakých klubech ve svém okolí můžeš sportovat

Disciplína	Výkon	Body
Sprint 60 m	9,87 s	556
Skok daleký z rozběhu	3,50 m	464
Hod 2 kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad	6,2 m	223
Shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut	51 opak.	470
Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut	203 přeskoků	586
Trojškok snožmo z místa	5,01 m	442
Klíky po dobu 2 minut	66 opak.	881
Leh-sedy po dobu 2 minut	49 opak.	400
Hod míčkem 150 g	20,4 m	215
Běh na 1 000 m	3:59 min	814

Ahoj, jsem Šárka Kašpárková a gratuluji Ti ke splnění disciplín OVOV. Odznak je pro Tebe motivací, a tak se podívej na tabulku dole a urči si cíl pro příští rok.
Držím Ti palce!

Koukni i na www.sportvokoli.cz, kde najdeš po zadání osobního kódu **ea501b** kluby ve svém okolí, tam se můžeš věnovat různým sportům.

„Všestrannost je cesta k vítězství.“

Úroveň Tvého odznaku
Celkový počet získaných bodů:
5051 b.

Kolik bodů potřebuješ na odznak? www.sazkaolympijskyviceboj.cz

rok/kategorie	Úroveň odznaku			
	DIAMOND	GOLD	SILVER	BRONZE
2017/12 let	6 100	5 400	4 600	3 600
2018/13 let	6 500	5 800	5 000	4 000

Žáci v průběhu roku plní 10 disciplín a jejich výsledky zadává učitel na web projektu. Celý rok se mohou žáci zlepšovat a díky tomu mohou získat, bronzový, stříbrný, zlatý a diamantový odznak. Na konci roku obdrží každý žák, který splní patřičné disciplíny, diplom a když dosáhne na nějaký odznak, dostane i ten.

Osobní pohled:

Tento projekt považuji z mého pohledu za nejlepší. Vzhledem k tomu, že jsem neuvažoval krátkozrace a nechtěl jsem zlepšit motivaci dětí pouze v mých hodinách tělesné výchovy, zaměřil jsem se na projekt, který by mohl být prostoupený všemi ročníky na základní škole. Víím, jak je obtížné pro učitele na prvním stupni zvládat všechny předměty a chápu, že pro někoho může být tělocvik na učení náročný. Proto jsem chtěl udělat učební plány, kterých by se mohli všichni držet a byly by pro ně oporou a metodickou příručkou. Na druhém stupni se bohužel často setkávám s tím, že děti přicházející z prvního stupně jsou tělesnou výchovou značně nedotčeny. Chtěl jsem proto najít řešení vhodné i pro kolegy na prvním stupni. Tento projekt má veškeré metodické materiály propracovány a podle nich zvládne vytvořit kvalitní hodiny tělesné výchovy opravdu každý.

Druhým bodem, proč jsem si vybral tento projekt, jsou závody, do kterých se můžeme a nemusíme přihlásit. Jsou skvěle zorganizovány, některé děti poprvé zažijí pocit opravdu velkých závodů. Z historie mého působení na škole máme spousty úspěchů, ale pouze v kolektivním sportu. Proto jsem hledal možnost, kde by se také uplatnily individuality, které na škole máme. Přihlásit se dá i do kategorie družstva, kde se ale výsledky počítají také do jednotlivců. Proto zde odpadá možnost obviňování, že ten či onen to pokazil nebo nezvládl. Děti jsou různě namixovány a povzbuzují se, ať je to třetíák nebo osmák.

V neposlední řadě, pro mne jako učitele a hlavního správce výsledků za celou naši školu, je pomoc organizátorů projektu. Nedovedu si představit, jak bych zvládal vkládat do webové aplikace kolem 500 výsledků. Stačí vyplněný dokument poslat a vše zadávají přímo administrátoři. Nikdy se nestalo, že by byl nějaký problém, který by se mnou nikdo nechtěl řešit nebo se nesnažil pomoci.

V následující kapitole se budu tomuto projektu zabývat podrobněji a ukážu, jak jsme ho zvládli postupem času zavést v celé škole a jaké to mělo dopady na výuku.

10.5. Poprask

Nejedná se o program do škol, ale rád bych tento projekt do svého seznamu zahrnul. Jedná se o pohár pražských škol, kde se soutěží v několika sportech (atletika, basketbal,

volejbal atd.). Tyto soutěže zajišťují Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy ve spolupráci s Pražskou krajskou radou Asociace školních sportovních klubů ČR. Soutěží se ve čtyřech kategoriích, které pokryjí všechny stupně základní školy.

Díky předem danému harmonogramu může tento projekt pomoci učitelům, jak sestavit svůj učební plán v tělesné výchově.

Osobní pohled:

Těchto závodů se v hojném počtu účastníme a děti to velmi motivuje. Letos jsme se poprvé účastnili také turnaje v basketbalu a díky tomu jsme mohli vidět chlapce z devátých ročníků každou velkou přestávku hrát a střílet na koš.

11. Sportovní projekty na ZŠ Bítovská

11.1. Odznak všestrannosti

Tento projekt odstartoval v roce 2009 a postarala se o něj dvojice Robert Změlík a Roman Šebrle. Původně se jmenoval OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů) a až v roce 2014 se stal součástí projektu „Česko sportuje“, což je projekt na podporu zdravého životního stylu v České republice. Odznak všestrannosti je jedním ze dvou programů SOV (Sazka Olympijský víceboj). Organizátorům tohoto projektu nebylo lhostejné, jak upadají výkony žáků, a proto vznikl Olympijský víceboj, aby současnou situaci zlepšil a ukázal dětem, že sport je výborná zábava, která je může provázet celý život. „Česko sportuje“ chce přivést ke sportu co nejvíce lidí. Hravou formou a s podporou českých vrcholových sportovců a škol v celé republice se snaží motivovat k pohybovým aktivitám děti na základních školách.

V roce 2014 tedy proběhl první oficiální ročník SOV. Do projektu se tehdy zapojilo 541 škol a 91083 dětí. V tomto roce byli patroni projektu Vavřinec Hradílek a Veronika Vítková. Díky tolika sportujícím žákům se uskutečnila unikátní analýza výsledků.

Jak vznikala analýza:

- Vzorek dat - 50 404 dětí ve věku 5–16 let.
- Měření – Na školách v rámci programu Sazka Olympijský víceboj v období září až prosinec 2014. Školáci plní osm disciplín, jež testují základní pohybové schopnosti – hluboký předklon (testuje flexibilitu), T-běh (hbitost), zkrácené sedy-lehy (silová vytrvalost), postoj čápa (rovnováha), sprint na 60 m (rychlost), běh na 500/1000 m (vytrvalost), skok/trojskok do dálky z místa (výbušnost), hod basketbalovým míčem (síla).
- Porovnávání disciplín – Použita byla metodika T-bodů, která umožňuje porovnávat disciplíny s různými jednotkami. Metoda vychází z aritmetického průměru a ze směrodatné odchylky a výsledné skóre je součtem T-bodů v jednotlivých disciplínách.
- Test provedli - doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D. a společnost SportAnalytik

Analýza navazuje na srovnání výsledků dětí z loňského jara s výsledky dětí v letech 1997–2007. „Ty pro nás byly alarmující. Tentokrát jsme zašli ještě hlouběji, chtěli jsme vědět, kde dochází k problému. Věříme, že díky výjimečné spolupráci se Sazkou, za kterou moc děkujeme, nepřicházíme s tak významnými informacemi naposled. Výsledky této

analýzy mohou být překvapující, ale jasně dokazují, že sport v Česku potřebuje výrazně vyšší podporu na všech úrovních a že je nutná jasná koncepce jeho financování,“ řekl Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru.

Z praktického porovnání testování v roce 1997 a roce 2014 jdou vybrat ukázkové příklady, které potvrzují vyjádření všech zúčastněných z daného testování. Dívky v kategorii 16 let byly testovány ve skoku do dálky z místa. V roce 1997 byl průměrný výkon 173 cm, kdežto v roce 2014 pouze 143 cm. Což je zhoršení v průměru o 30 cm. V kategorii chlapci 13 let se porovnávaly výsledky v té samé disciplíně. V roce 1997 byl průměrný výkon 184 cm, kdežto v roce 2014 164 cm. Zhoršení tedy v průměru o 20 cm. A v posledním příkladu dívek 9 let a jejich hluboký předklon. Průměrné zhoršení o 6 cm, kdy z 10 cm klesl výkon na 4 cm.

V roce 2016 proběhl druhý výzkum. Vzorek dat je 80 684 dětí ve věku 5–16 let. Rozsah souboru je unikátní, ještě o 30 tisíc dětí vyšší než v roce 2015. Měření probíhá na základních školách a v odpovídajících ročnících víceletých gymnázií v období září 2015 až květen 2016. Školáci plní osm disciplín, jež testují základní pohybové schopnosti: hluboký předklon (testuje flexibilitu), T-běh (hbitost), zkrácené sedy-lehy (silová vytrvalost), postoj čápa (rovnováha), sprint na 60 m (rychlost), běh na 500/1000 m (vytrvalost), skok/trojskok do dálky z místa (výbušnost), hod basketbalovým míčem (síla). Použita byla opět metodika T-bodů. Analýzu opět prováděl doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D. a SportAnalytic.

Letos analýza ukázala, že pokud se děti věnují víceboji pravidelně, je jejich pohybová zdatnost významně vyšší než u ostatních školáků. Přitom pohybová zdatnost je u dětí klíčová. *„Má zásadní význam pro zdravý vývoj dětí. Pohyb je podstatný pro správný vývoj orgánů, svalstva, kostry. Zároveň si děti vytvářejí návyky pro dospělost. To se týká například ukládání tuků. Jestliže je člověk obézní v dětském věku, přenesení si tělo tento návyk i do dospělosti,*“ dodal docent Perič.

Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru, dodal: *„Výsledky analýzy jsou potvrzením, že Sazka Olympijský víceboj funguje. Unikátní množství dat sbíráme druhý rok po sobě. I na jejich základě a díky spolupráci se Sazkou můžeme projekt rozvíjet dál. Chceme děti ještě víc inspirovat ke sportu. Díky víceboji se potkávají s olympioniky a s různými sporty přímo ve školách. Prostřednictvím sportovních vysvědčení zjistí, na jaké sporty mají předpoklady a jakým olympionikům se podobají. Na webu Sport v okolí*

najdou nejbližší kluby a také spoustu zajímavých sportovních tipů. Naším cílem je usnadnit jim cestu ke sportu i prostřednictvím moderních technologií, kterými děti žijí. “

Obr. 8: Výsledky analýzy (www.ceskosportuje.cz)



Základní informace

Na základě zlepšování výkonů mohou získat bronzové, stříbrné, zlaté a diamantové odznaky (obr. 9). Ti nejnadanější mladí sportovci se přes okresní a krajská kola mohou probíjet až do republikového finále, kde se setkají s desítkami olympioniků a sportovních osobností a zažijí neopakovatelnou atmosféru velké sportovní akce.

Obr. 9: Odznaky všestrannosti (www.ceskosportuje.cz)



Odznak je možno získat po splnění všech 10 disciplín OVOV. Každou minimálně s desetibodovým ziskem, přičemž běh na 1000 m, dribling a plavání jsou volitelnými disciplínami. To znamená, že do celkového bodového součtu se počítá výsledek jedné z nich. Disciplíny jsou následující:

- 4 atletické, – 60 m, skok do dálky, hod míčkem 150 g, běh na 1000 m (alternativa k plavání a driblingu)
- 1 gymnastická – přeskoky švihadla
- 1 herní – dribling s míčem mezi dvěma metami (alternativa k běhu na 1000 m a k plavání)
- 1 plavecká – plavání volným způsobem (alternativa k běhu na 1000 m a driblingu)
- 2 testy výbušné síly – hod 2 kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, trojskok snožmo z místa
- 3 testy dynamické síly – shyby na šikmé lavičce, kliky, leh-sedy

K zapisování se používá excelový soubor, který se následně odesílá správcům projektu. Za korektnost výsledků odpovídají učitelé. Na obrázku 10 jsou vidět hranice bodů pro splnění daného odznaku.

Obr. 10: Bodovací tabulka (www.ceskosportuje.cz)

Úroveň odznaku	Věk	7	8	9	10	11	12	13	14	15
DIAMANTOVÝ	W	3 500	4 200	4 800	5 300	5 700	6 100	6 500	6 850	7 200
DIAMOND	M	3 600	4 300	5 000	5 600	6 200	6 800	7 500	8 200	9 000
ZLATÝ	W	2 800	3 500	4 100	4 600	5 000	5 400	5 800	6 150	6 500
GOLD	M	2 900	3 600	4 300	4 900	5 500	6 100	6 800	7 500	8 300
STŘÍBRNÝ	W	2 000	2 700	3 300	3 800	4 200	4 600	5 000	5 350	5 700
SILVER	M	2 100	2 800	3 500	4 100	4 700	5 300	6 000	6 700	7 500
BRONZOVÝ	W	1 000	1 700	2 300	2 800	3 200	3 600	4 000	4 350	4 700
BRONZE	M	1 100	1 800	2 500	3 100	3 700	4 300	5 000	5 700	6 500

Na webových stránkách je ke každé disciplíně dostupný manuál jak pro učitele, tak pro žáky.

Vlastní zkušenost

V roce 2014/2015 jsem se poprvé dostal k projektu také jako učitel. Nevěděl jsem o něm skoro nic a po dvou letech učení jsem byl stále plný nápadů a odhodlání při hodinách tělesné výchovy. Takže jsem nehledal žádnou pomoc a jiné vnější podněty k hodinám. Ovšem měl jsem štěstí na skvělý ročník chlapců 2000–2001. Kluci měli snahu a chuť se stále učit novým věcem a tělesná výchova pro ně nebyla jenom o fotbale nebo florbale. Zajímali se o gymnastiku, atletiku posilování, protahování a vše kolem svého těla. Proto jsem se snažil je brát na všechny závody a soutěže, o kterých jsem věděl. A dostal jsem se k OVOV. Dnes již vím, že hlavní činností projektu je zapojení tohoto programu do hodin tělesné výchovy. Ale tehdy jsme nic takové nedělali a nijak speciálně se ani na tyto závody nepřipravovali. Prostě jsme to šli zkusit. Na okresním kole jsem byl pouze s družstvem, které musí být složeno ze 4 chlapů a 4 dívek. Do jednotlivců jsem nikoho nepřihlašoval. Ale je důležité říct, že bod každého závodníka z družstva se také počítá do kategorie jednotlivců daného ročníku. Tento rok se do okresního kola Prahy 4 zapojilo 20 družstev. Naše škola skončila na třetím místě s celkovým součtem bodů družstva (3 nejlepší dívky a 3 nejlepší chlapci) 23 839. První škola měla 26 063. Student JŽ s počtem 5006 bodů ze šesti disciplín (v okresních kolech se závodí v těchto disciplínách – sprint 60 m, trojskok, švihadlo, medicinbal, kliky, driblink) obsadil v jednotlivcích 2. místo z celkového počtu 48 chlapců ročníku narození 2000. Studentka LP obsadila také druhé místo z 34 dívek v jednotlivcích, rok narození 2001, s počtem 4176 bodů. Díky těmto dvěma druhým místům se dostali do krajského kola, kde postupují vždy pouze první dva ve své kategorii. Bohužel z důvodů zranění jsme se dalších kol v tomto roce nemohli účastnit. Student JŽ si během hodin tělesné výchovy chtěl zkusit celý desetiboj spolu s jednou žačkou NL. Dosáhl na celkový počet bodů 7476 bodů, což by na republikovém finále stačilo na 20. místo. NL získala 5678 bodů a stačilo by to na 60. místo.

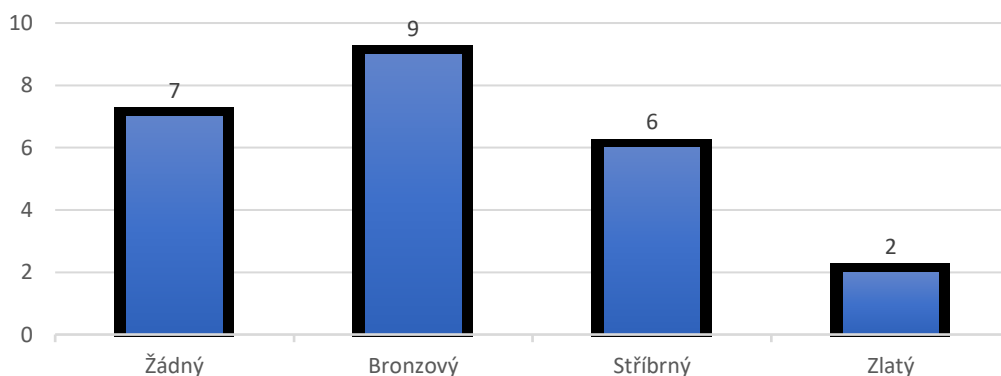
Toto byla první zkušenost s tímto projektem. Jako učitel jsem byl z projektu nadšen, ale musím říct, že tehdy to bylo hlavně díky studentům, kteří měli zájem a chuť sportovat a zdokonalovat se. V následujících dvou letech tato silná generace odešla a já jsem zapadl zpět do své rutiny, kdy jsme se připravovali hlavně na kolektivní sporty a soutěže. V té době jsem vedl kroužky u nás na škole. Byl to florbal, míčové hry a atletika na prvním stupni. Proto jsem se zaměřoval spíš na tato sportovní odvětví, které jsem mohl přímo

ovlivnit. V tu dobu jsem se zapojil do projektu „**Aktivní školy**“, o kterém se podrobněji zmíním v další kapitole.

Ve školním roce 2016/2017 jsem začal pracovat v beachvolejbalové sportovní akademii Domyno a kroužky jsem přestal na škole vést. Proto se tělesná výchova opět stala hlavní sportovní činností mého zájmu. Generace dětí se změnila. Sport se pomalu ale jistě dostával do pozadí a na dětech to začalo být znát. Až na pár individualit a fotbalových nadšenců nikdo neprojevoval přehnaný zájem k tělesné výchově. Proto jsem začal řešit, jak mé hodiny obohatit. Jak děti motivovat. Prvním nápadem byla vlastní **klasifikace**. Tu opět rozeberu v nadcházejících kapitolách podrobněji.

Na poradách jsem začínal zkoušet prosazení projektu OVOV na celé naše škole. Bohužel v tomto roce jsem se setkával, až na výjimky, s negativním přístupem. Informovanost učitelů byla malá, což zpětně uznávám jako mou chybu. Nikomu se do toho nechtělo, nechtěli si přidělovat práci a nevěřili, že to bude fungovat. V mých hodinách jsem se věnoval tomuto projektu pouze okrajově a spíš jsem si zkoušel a hledal způsob, jak se připravovat, trénovat a testovat. Hledal jsem v sobě motivaci, jak se tomuto projektu věnovat s maximálním úsilím, a jestli to vůbec jsem schopen sám zvládnout. Zlomovým bodem byla třída 4.B. Třídní učitelka byla velmi proaktivní, efektivně se věnovala přípravě a byla ochotna tomuto projektu věnovat zvýšené úsilí i svůj volný čas. Byla tento rok jedinou, která zvládla s celou třídou splnit všechny disciplíny a tím získat odznaky. V této třídě se do projektu zapojilo 24 dětí, z toho 14 dívek a 10 chlapců, s následující úspěšností (Graf 1).

Graf 1 - OVOV 4.B 2016/2017 (autor DP)

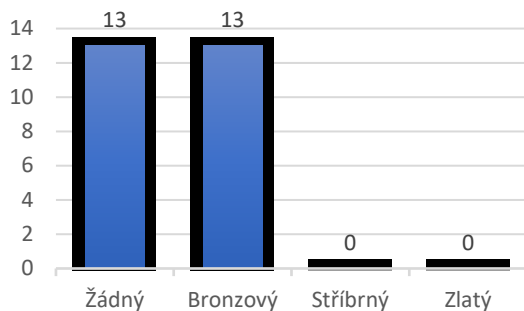


V tomto školním roce jsem se závodů OVOV neúčastnil.

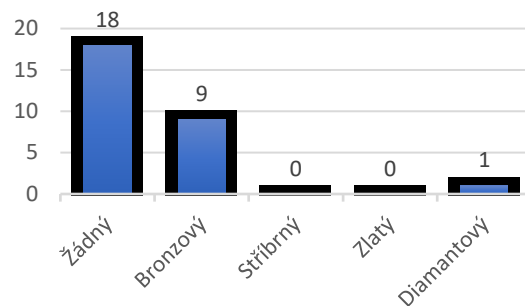
OVOV na prvním stupni

Školní rok 2017/2018 se nesl již v duchu kompletního zapojení do projektu. Začátek roku opět nebyl jednoduchý a musel jsem najít cestu, jak tento projekt obhájit před pedagogickým sborem. Jednalo se asi o tři hodinové schůzky, kdy jsem všem podrobně projekt představil a ukázal jeho výhody. Dal jsem jim doporučení, že každý měsíc se mohou zaměřit na jednu disciplínu a té se krom jiných věcí v tělesné výchově věnovat. Hlavní zastání jsem měl také u vedení školy, které tento projekt podporovalo. Učitelé začali plnit disciplíny a vyvěšovat do tříd průběžné výsledky na nástěnku. Tak mohli žáci sledovat, kolik jim chybí bodů na svého kamaráda a v čem by se mohli zlepšit. Každému učiteli jsem udělal na počítači složku, nakopíroval tam metodické pokyny a záznamový arch. Každou chvíli jsem se ptal, jak to jde, kde je problém a snažil se se vším pomoci. Až na jednu první třídu se zapojila a kritéria splnila každá třída na prvním stupni. Pro nesplnění jedné třídy mám pochopení, protože práce s tak malými dětmi je náročná a některé disciplíny jsou pro ně ještě náročné. Druhá první třída vše zvládla opět díky paní učitelce, která předcházejí rok měla třídu 4.B. V následujících grafech (Grafy 2 až 11) jsou uvedeny počty získaných odznaků v příslušných třídách.

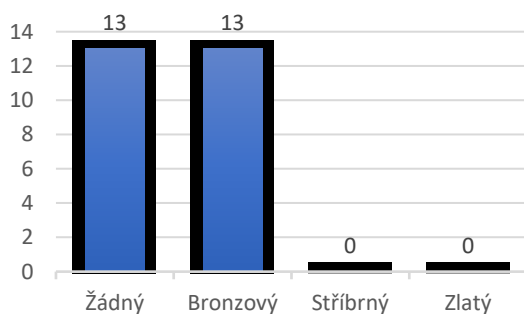
Graf 2 - OVOV 1.B
2017/2018 (autor DP)



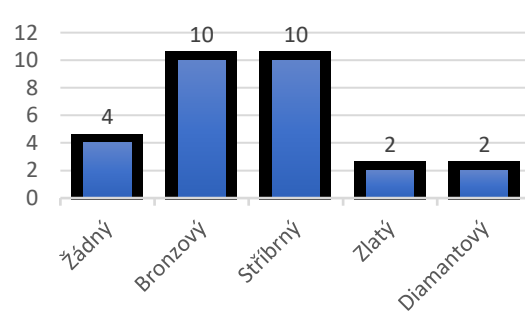
Graf 3 - OVOV 2.A
2017/2018 (autor DP)



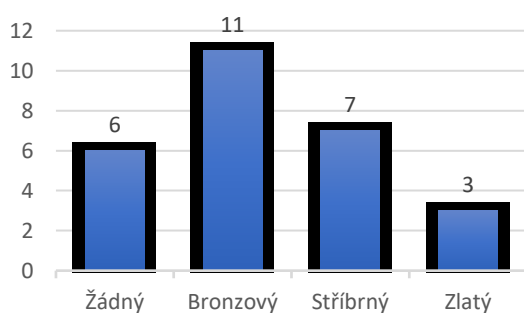
Graf 4 - OVOV 2.B
2017/2018 (autor DP)



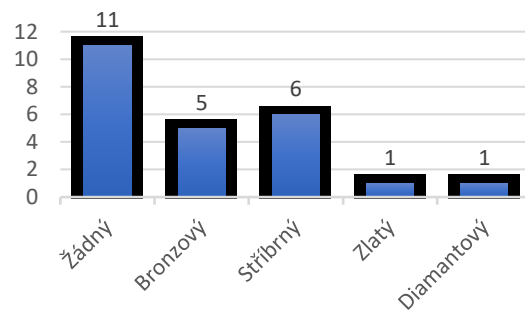
Graf 5 - OVOV 3.A
2017/2018 (autor DP)



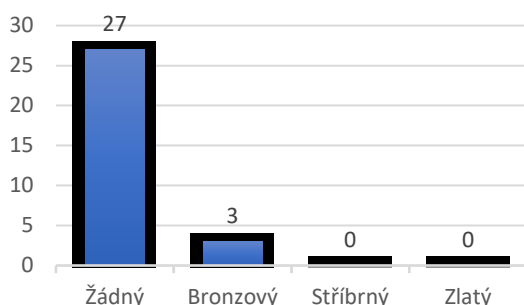
Graf 6 - OVOV 3.B
2017/2018 (autor DP)



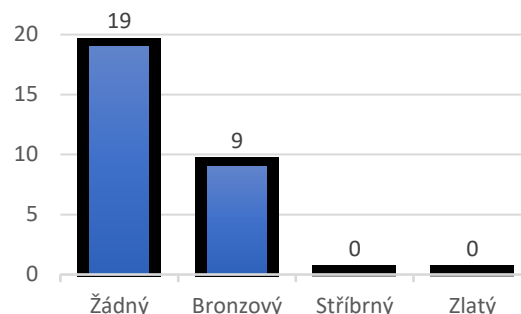
Graf 7 - OVOV 3.C
2017/2018 (autor DP)



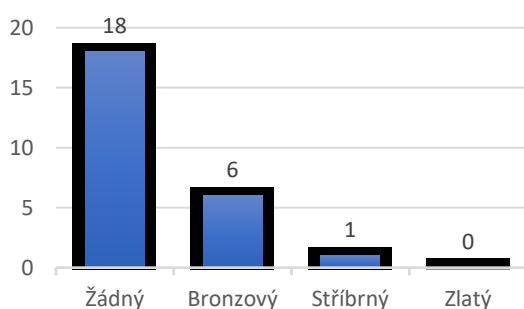
**Graf 8 - OVOV 4.A
2017/2018 (autor DP)**



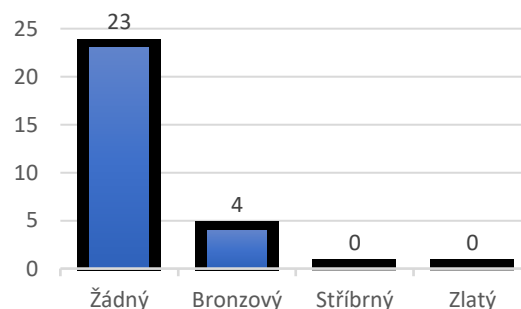
**Graf 9 - OVOV 4.B
2017/2018 (autor DP)**



**Graf 10 - OVOV 5.A
2017/2018 (autor DP)**



**Graf 11 - OVOV 5.B
2017/2018 (autor DP)**



Jak jsou děti úspěšné na prvním stupni, záleží na několika faktorech. Prvním z nich je sám žák. Jak jsem uvedl v teoretické části, záleží na vnitřní motivaci žáka. Pokud je sám žák motivován ke sportu a sport ho baví a chce se v něm realizovat, vliv ostatních vnějších činitelů je zde upozaděn. Pak ale nastává situace, se kterou se setkáváme čím dál častěji, a tou je menší zájem o sportovní aktivity. Zde nastupuje vnější motivace v zastoupení především učitele a odměn. Z výsledků můžeme krásně vidět, jak velký faktor hraje u vnější motivace učitel. U třídy 4.B se změnila paní učitelka a letos 5.B se ve výsledcích radikálně zhoršila. Obě paní učitelky znám a přístup k tělesné výchově je úplně odlišný. Ve 4. třídě ty samé děti dokázala paní učitelka namotivovat a s každým dítětem si dala práci a děti opravdu trénovaly. Sama učitelka má sportovně založené děti. Naopak v 5. třídě měli paní učitelku, která je zaměřením spíš na relaxační odvětví, hlavně jógu. V hodinách se hodně jóga cvičila, čehož nejsem zastáncem. Děti se mají dle mého názoru v tělesné výchově vybit a vydat maximum energie. Výsledky dětí také klesly a po

detailním prostudování každého žáka je zarážející fakt, že ač je každý žák o rok starší, velmi často se objevují zhoršené výsledky.

Na prvním stupni u dětí velmi funguje vnější motivace odměn. Každý učitel mi potvrdil, že žáci opravdu tvrdě trénovali, aby získali odznak. Touha překonat svého kamaráda byla menší než touha získat odměnu, odznak. Stejně tak se mě je podařilo namotivovat na závody. Říct dětem, jak velké to jsou závody a koho všechno tam potkají a budou si moct vzít autogram, to je lákalo stejně tak, jako odznak. Spousta dětí se v tomto věku ještě na takové závody nedostala, pouze o tom slyšely od svých rodičů, sourozenců anebo v televizi. Díky tomu měly šanci si to zkusit poprvé na vlastní kůži.

OVOV na druhém stupni

Na druhém stupni jsme čtyři učitelé tělesné výchovy. Všichni jsme se shodli, že projekt je dobrá věc a že se pokusíme jej realizovat. Bohužel se nám nepodařilo otestovat a zapojit do projektu chlapce 8 a 9 ročníku. Pouze pár jedinců byli individuálně vybráno na závody. Testování ostatních žáků probíhalo opět celý školní rok. Pro celý druhý stupeň jsem udělal v tělocvičně velkou nástěnku pouze pro OVOV (obr. 11). Tisknul jsem tam průběžné výsledky, ať se žáci můžou před každou hodinou podívat, kolikátí jsou v tabulce a kolik jim chybí bodů na své spolužáky.

Obr. 11: Nástěnka OVOV (autor DP)



V následujících grafech (Graf 12 až 17) ukáží úspěšnost v získávání odznaků u druhého stupně. V šestých ročnících máme tři třídy a v sedmých dvě třídy. V osmých a devátých ročních máme opět po dvou třídách.

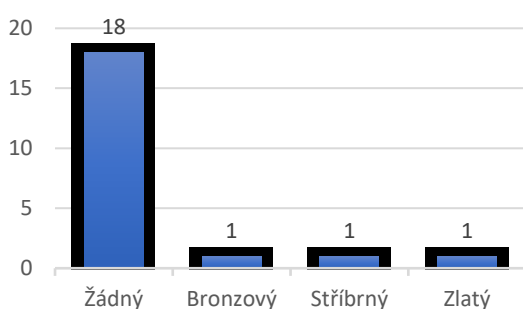
**Graf 12 - OVOV 6 dívky
2017/2018 (autor DP)**



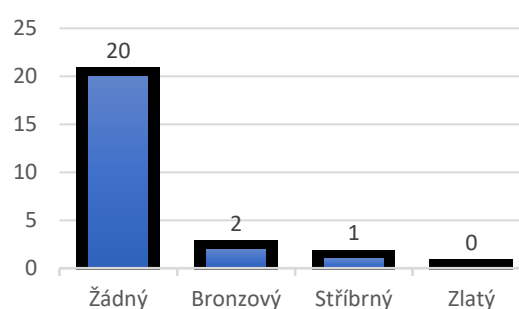
**Graf 13 - OVOV 6 chlapci
2017/2018 (autor DP)**



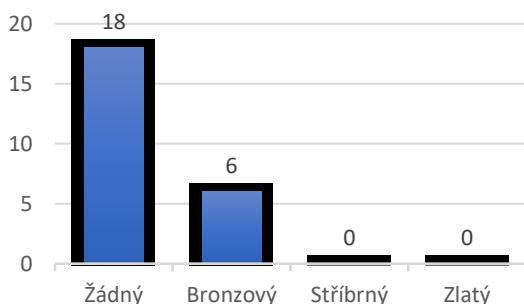
**Graf 14 - OVOV 7 dívky
2017/2018 (autor DP)**



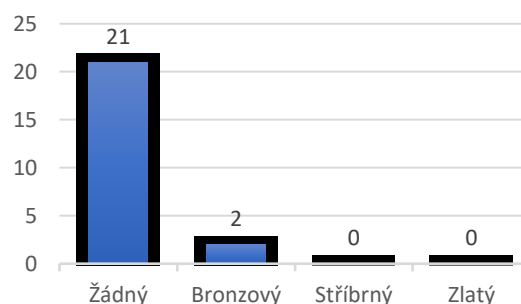
**Graf 15 - OVOV 7 chlapci
2017/2018 (autor DP)**



**Graf 16 - OVOV 8 dívky
2017/2018 (autor DP)**



**Graf 17 - OVOV 9 dívky
2017/2018 (autor DP)**



Z uvedených výsledků lze udělat dílčí závěry. Nejprve musím říct, že čím jsou žáci starší, tím je těžší odznak získat. To také potvrzují získané odznaky na prvním a na druhém stupni. U dívek v 6. ročníku převládá chuť sportovat, a to také potvrzují získané odznaky. Postupně však nastává období pubescence. Aktivní účast dívek v tomto věku je problémová. Často z mnoha důvodů necvičí a po rozhovorech s vyučujícími byl největší problém otestovat všechny dívky ve všech 10 disciplínách. U starších dívek pomohlo nechat je si hodinu řídit samy a učitelka pouze vše kontrolovala a organizovala. U chlapců byla motivace poměrně různorodá. Na prvním stupni byl hnacím motorem motivace odznak. Zde to bylo spíše soutěžení mezi sebou a možnost účasti na soutěžích. Chlapci byli motivováni sledováním výsledků a snahou se posunou co nejvýše. Stejně tak pomohlo ukázat, jak jsou dobří. Motivovat žáky, kteří sportují, je jednoduché, ale byl jsem spokojen, že díky tomuto projektu se mě povedlo motivovat i žáky, kteří nejsou tak zdatní jako ostatní. V rodině se evidentně sportu nevěnují a vzhledem k dispozicím se raději v rámci tělesné výchovy cíleně shazují. Což potvrzuje teoretický fakt, že se za každou cenu snaží socializovat. Musel jsem si s nimi osobně promluvit, chválit je a motivovat. Hlavně slovně a často. Jejich hlavním motivačním faktorem byl můj zájem o ně samotné, fakt, že mi nejsou lhostejní, ale motivuji je, ať se posunou a zlepší třeba jenom o jediný bod. Chlapce, kteří se vnitřně motivují a jsou úspěšní, jsem motivoval účastí na soutěžích, kde můžou změřit síly s ostatními. Mohu porovnat žáky, kteří jsou letos v sedmé třídě. Je obrovský posun v šesté a sedmé třídě v pohledu žáka na sebe samého. Kluci najednou sami od sebe začnou doma cvičit, chtějí se líbit dívkám. A projevuje se to i v tomto projektu, kdy sami od sebe si na konci roku chtějí zlepšit kliky, protože ví, že trénují a udělají jich víc.

V rámci celé školy jsme tedy zvládli otestovat 83,4 % žáků s těmito výsledky:

- Bronzový odznak získalo 114 žáků
- Stříbrný odznak 29 žáků
- Zlatý odznak 7 žáků
- Diamantový odznak 4 žáci

Obr. 12: Ukázka záznamového archu rozdělená na dvě části kvůli lepší orientaci
(autor DP)

č.	Jméno a příjmení	ID	m/w	rok nar.	60m		dálka		medic		shyby	
					s,SS	b.	m	b.	m	b.	N	b.
1.	A Student 1		m	2004	8,37	856	5,00	737	14,50	776	60	560
2.	B Student 2		m	2004	8,27	876	4,40	628	14,20	756	33	290
3.	B Student 3		m	2005	8,52	826	4,10	573	10,00	476	36	320
4.	A Student 4		m	2004	9,16	698	3,80	519	9,80	463	48	440
5.	A Student 5		m	2004	9,86	558	3,90	537	7,90	336	44	400
6.	A Student 6		m	2004	8,69	792	3,80	519	10,20	490	42	380
7.	B Student 7		m	2004	8,60	810	4,00	555	7,90	336	30	260
8.	A Student 8		m	2005	9,89	552	3,90	537	8,50	376	42	380
9.	B Student 9		m	2004	8,35	860	3,50	464	10,50	510	27	230
10.	B Student 10		m	2004	9,57	616	4,10	573	9,60	450	30	260
11.	A Student 11		m	2004	10,73	384	3,70	500	8,50	376	35	310
12.	B Student 12		m	2005	9,69	592	4,40	628	8,50	376	29	250
13.	B Student 13		m	2005	10,62	406	3,50	464	8,40	370	35	310
14.	A Student 14		m	2005	10,13	504	3,60	482	7,20	290	44	400
15.	B Student 15		m	2004	11,63	267	3,80	519	9,20	423	39	350
16.	B Student 16		m	2004	9,99	532	3,70	500	9,60	450	21	170
17.	A Student 17		m	2004	10,24	482	3,70	500	6,80	263	13	90
18.	A Student 18		m	2004	9,90	550	3,70	500	5,90	203	30	260
19.	B Student 19		m	2004	10,05	520	3,50	464	7,10	283	34	300
20.	B Student 20		m	2004	9,83	564	3,10	391	7,50	310	10	60
21.	B Student 21		m	2005	9,75	580		0	9,70	456	30	260
22.	A Student 22		m	2004	11,41	289	2,30	246	4,50	110	14	100
23.	B Student 23		m	2005	12,50	180	2,80	337	6,50	243	20	160

švihadlo		3skok		klíky		L + S		míčček		Dribl	Plav	1 km		BODY	ODZNAK
N	b.	m	b.	N	b.	N	b.	m	b.	m	m	m:ss	b.		
196	563	8,00	902	37	467	67	580	43,00	516	280		3:14	994	6 951	SILVER
168	470	6,70	702	47	610	82	730	50,00	610	340		3:32	926	6 598	BRONZE
75	160	6,00	594	57	752	54	450	46,00	556			3:33	918	5 625	BRONZE
114	290	5,80	563	39	495	69	600	41,00	490	280		3:40	890	5 448	-
94	223	6,00	594	61	810	90	810	27,00	303			3:50	850	5 421	-
66	130	6,10	610	50	652	70	610	29,00	330	280		3:41	886	5 399	-
68	136	6,50	671	57	752	57	480	41,00	490	290		3:51	846	5 336	-
66	130	5,70	548	39	495	67	580	43,00	516	280		3:54	834	4 948	-
50	76	6,20	625	39	495	53	440	43,00	516			4:30	690	4 906	-
72	150	6,70	702	39	495	41	320	41,00	490	260			593	4 649	-
60	110	5,50	517	32	395	52	430	51,00	623	260		4:30	690	4 335	-
54	90	6,20	625	20	224	40	310	38,00	450	280		4:10	770	4 315	-
85	193	5,95	586	40	510	45	360	39,00	463	220		4:41	646	4 308	-
75	160	5,40	502	57	752	42	330	23,00	250	260		5:13	593	4 263	-
116	296	5,60	533	25	295	52	430	41,00	490	240		4:40	650	4 253	-
75	160	5,60	533	30	367	56	470	30,00	343	260		4:32	682	4 207	-
73	153	5,70	548	53	695	39	300	26,00	290			4:01	806	4 127	-
106	263	5,25	479	30	367	26	170	24,00	263	300			760	3 815	-
65	126	6,22	628	34	424	50	410		0	260		4:42	642	3 797	-
45	60	5,00	440	27	324	40	310	22,00	236	150			135	2 830	-
60	110	6,20	625		0		0		0	240			510	2 541	-
60	110	4,40	348	30	367	45	360	14,00	130	180		5:23	478	2 538	-
92	216	5,10	456	10	81	31	220	21,00	223	170		6:57	218	2 334	-

V tomto záznamovém archu se vede každá třída. Zapisují se hodnoty výkonu a tabulka automaticky převádí výkon na body. V prvním sloupci jsem si dopsal, zda se jedná o žáka z ročníku A nebo ročníku B. V posledních sloupcích může každý žák vidět, kolik získal bodů a jaký odznak mu náleží.

Pětiboj odznaku všestrannosti

Zmínil jsem, že žáci jsou motivováni soutěží. Díky tomuto projektu probíhá v polovině školního roku pětiboj odznaku všestrannosti. PĚTIBOJE ODZNAKU VŠESTRANNOSTI jsou doplňkové závody v pěti disciplínách Odznaku všestrannosti: trojskok, hod medicinbalem, leh-sedy, švihadlo, dribling. Soutěží se ve smíšených družstvech (4 dívky a 4 chlapci v ročnících 2004–2007). My jsme se s družstvem zúčastnili a v konkurenci 38 týmů z celé České republiky jsme obsadili 20. místo. V jednotlivcích jsme zaznamenali tři umístění do desátého místa.

Obr. 13: Účastníci halového pětiboje OVOV (autor DP)



Hlavním plusem tohoto vloženého závodu je ten, že školní rok je dlouhý a děti dostanou impuls v podobě závodu. Zkusí si atmosféru, získají zkušenosti a naberou motivaci. Mohou se pak těšit na hlavní venkovní část.

Soutěž OVOV

Jak jsem již zmínil, kromě zavedení projektu do škol je druhou hlavní věcí tohoto projektu postupová soutěž škol. V roce 2018 byly vypsány tyto kategorie:

Žákyně a žáci, kteří v roce konání postupové soutěže dosáhnou:

- pro soutěž družstev 11, 12, 13 nebo 14 let
- pro soutěž jednotlivců 10, 11, 12, 13, 14 nebo 15 let

Postupová kola jsou následující: okresní kola, krajská kola a republikové finále.

Do letošního okresního kola jsme se přihlásili s jedním družstvem a 13 jednotlivci. Dohromady tedy 21 dětí. Výběr družstva byl v mé kompetenci a hlavním kritériem pro mě byly získané body v plnění OVOV u nás na škole. Dalším byla chuť se zapojit do soutěže samotným žákem. Ve skupině jednotlivců jsem vše nechal na žácích a přihlásit se mohl opravdu každý, kdo si chtěl zazávodit. Přihlásili se žáci, kteří jsou sportovci, ale také převážně dívky starších ročníků, které chtěly zažít závody a zkusit si atmosféru.

Závody probíhaly na ZŠ Jitřní dne 3.5. 2018 a hlavním garantem byl skokan do vody Michal Navrátil. Disciplíny pro okresní kola (pětiboj) byly: medicinbal, švihadlo, trojskok z místa snožmo, kliky a dribling. V družstvech jsme obsadili 4. místo z 18 s celkovým počtem 20 168 bodů. Před námi se umístili pouze sportovní školy, proto považují toto umístění za úspěch. Do krajského kola postupují pouze dvě první družstva. Ovšem šanci mají i týmy, které skončily hned pod stupni vítězů. Opět velké plus organizátorům, protože doplňují postupové týmy i podle počtu bodů. Díky tomu jsme postoupili do krajského kola. V jednotlivcích lze vyzdvihnout tyto výsledky (uvádím žáky, kteří postoupili do krajského kola):

- MR se umístil v ročníku 2004 na 3. místě s počtem 3914 bodů
- OF se umístil v ročníku 2008 na 1. místě s počtem 3077 bodů
- AM se umístila v ročníku 2007 na 1. místě s počtem 3123 bodů
- PD se umístila v ročníku 2007 na 3. místě s počtem 2919 bodů

Obr. 14: Reprezentace ZŠ Bítovské na okresním kole OVOV (autor DP)



Do krajského kola jsme tedy postoupili s družstvem a jedním jednotlivcem OF, ročník narození 2008. Ostatní, co se umístili na postupujících místech, jsou zároveň členy družstva. Krajské kolo se konalo dne 16.5. 2018 na atletickém stadionu Slavia Praha. Ten den přšelo a byla opravdu zima, proto výkony byly velmi ovlivněny počasím. Disciplíny pro krajská kola byly (šestiboj v jednom dni): sprint 60 m, skok do dálky, shyby, lehysedy, hod míčkem. Šestá disciplína je volbou z těchto: běh na 1000 m, dribling. Jako

družstvo jsme skončili na třetím místě s počtem 21813 bodů. V jednotlivcích skončil OF na třetím místě s počtem 3034 bodů a jak se postupně ukázalo, tento zisk bodů stačil na postup do republikového finále. Finále se uskuteční až v září.

Obr. 15: Reprezentace ZŠ Bítovské na krajském kole OVOV (autor DP)



V následující tabulce se podívám, jak se soutěž jako vnější motivační faktor podílí na motivaci studentů. Porovnáám výsledky u vybraných studentů, kteří se účastnili závodů a kteří plnili stejné disciplíny v rámci školního projektu. Porovnávám výsledky ve všech 10 disciplínách. Na okresním kole a krajském kole žáci projdou všechny tyto disciplíny.

Tab. 1 – Porovnání výsledků ve škole a na závodech (autor DP)

Žák (ročník)	Výsledky ve škole	Výsledky na soutěži	Rozdíl
OF 2008 m	6543	5476	1067
MR 2004 m	6951	7179	228
DŠ 2004 m	6598	6515	83
PD 2007 ž	4812	5245	433
TD 2005 ž	6071	5566	505

Snažil jsem se porovnat výsledky na závodech a ve škole. Bohužel tyto výsledky byly hodně ovlivněny špatným počasím na krajském kole a vzorek žáků, který se dostal na krajské kolo, byl malý. Mohu tedy říct, že soutěž je motivující z pohledu dostat se na ni. Ale porovnávat výsledky, které vzniknou během dvou dnů a výsledky, které vznikají celý školní rok, je náročné. Potřeboval bych mít stejné podmínky, a to lze nastavit velmi těžko. Někoho závody můžou motivovat, někoho naopak svazovat. Je to velmi individuální věc.

Odměny pro učitele

Nesmím zapomenut podívat se na motivaci učitelů k tomuto programu, tato nabídka je také velmi bohatá. Organizátoři si uvědomují, že bez učitelů by to nešlo, a tak se garantům svých škol snaží vyjít vstříc. Jednak ochotou a snahou pomoci s vkládáním výsledků do systémů, tak odměnami pro garanty. Za každého žáka, který splní všechny disciplíny a jehož výsledky do určitého data vloží učitel na webovou aplikaci, získá patřičné body. Za ty může dostat sportovní oblečení, sportovní vybavení, zážitky

s ambasadory Sazka Olympijského víceboje, knihy a různá vybavení do škol. Učitelé si tedy mohou vybrat atraktivní ceny pro školu, ale i pro sebe. Další motivací pro učitele jsou závody učitelů. Při každém okresním, krajském a republikovém kole se může učitel zapojit do závodů a soutěžit proti ostatním učitelům. Jde tak příkladem svým dětem a vzniknout silnější vztahy mezi učitelem a žákem. Což je mimochodem další důležitý fakt, který se uvádí v odborné literatuře. Jít dětem příkladem, ať si můžou brát učitele jako vzor a uznávat ho. Bohužel kvůli zranění jsem se tohoto závodu nemohl účastnit, ale během školního se snažím zapojit se do sportovních aktivit společně s dětmi v maximální míře. Poslední možností pro učitele bývají kempy, kde se seznámí s novinkami pro školní aktuální školní rok. Na kempu se také věnují zajímavým sportovním aktivitám a seminářům.

Odměny pro školy

Každá z aktivních škol může v průběhu školního roku získat možnost jedné z celkem 28 návštěv olympioniků a legend z Českého klubu olympioniků. Během nich si děti vyzkouší nejrůznější tréninkové prvky, které sportovci využívají v rámci své přípravy například pro zvýšení fyzické kondice či pro lepší koordinaci. Za každého žáka, který splní všechny disciplíny Sazka Olympijského víceboje (8 disciplín Olympijského diplomu nebo 10 disciplín Odznaku všestrannosti), získá škola 1 bod. Za každých 100 bodů je škola jedenkrát v losovacím osudí. Čím vícekrát je škola v osudí, tím větší šanci má na výhru.

Na konci školního ročníku Sazka Olympijského víceboje rozdělila 1 000 000 Kč na nákup sportovního vybavení. Výše potenciální výhry závisí na počtu bodů. Škola, která dosáhne na 100 bodů, bude v losování o 10 000 Kč. Pokud škola získá 200 bodů, posouvá se do losovacího koše, kde se hraje o 20 000 Kč. Při zisku 400 bodů má škola šanci vyhrát 40 000 Kč. Pokud má škola 600 bodů a více, je v losování o sportovní vybavení v hodnotě 60 000 Kč.

Školní kolo OVOV

V rámci propagace a motivace dětí k projektu OVOV jsem uskutečnil dětský sportovně vědomostní den. Hlavní myšlenka byla uspořádat sportovní a vědomostní soutěže a ukázat žákům, kteří se z jakéhokoliv důvodu nepřihlásili na okresní kolo

OVOV, jaké to je soutěžit a že není čeho se bát. Žáci si mohli vybrat z fotbalového turnaje, OVOV a luštění šifer. Z celkové počtu přesahující 200 dětí na druhém stupni se 58 žáků dobrovolně přihlásilo na víceboj. Paradoxně to nebyly většinou děti, které se účastnily okresního nebo krajského kola. Byli to žáci, kteří si chtěli zkusit opravdový závod. Soutěžilo se v těchto disciplínách: sprint 60 m, skok do dálky, hod medicinbalem, švihadlo, trojskok a dribling. Bojovnost a kvalitní výkony nechyběly, ale teprve až příští rok ukáže, jestli se počet účastníků okresního kola zvýší.

11.2. Známkování

Ve školním roce 2015/2016 jsem začal uvažovat o známkování v tělesné výchově jako vnějším motivačním činiteli. Uvažoval jsem o tom, že tělesná výchova je předmět jako každý jiný a nevidím důvod, proč bych ho nemohl známkovat. V pedagogickém sboru jsem s touto myšlenkou zastání neměl. Paradoxem je, že ani u vedení školy jsem pochopení o známkování nenašel, ale známky z tělesné výchovy jsou vyžadovány při klasifikaci do třídní knihy. Ze zákona jsou povinné, ať se může stanovit výsledná známka na vysvědčení. Sám jsem si uvědomoval, jak je těžké hodnotit žáka, který sportuje a naopak žáka, který se sportu vůbec nevěnuje. Ale říkal jsem si, že když dokážu limity správně uchopit a zohledním taky snahu, mohlo by to být uskutečnitelné. Zkusil jsem udělat tabulky (tab. 2) pro známkování z atletiky. Je důležité poznamenat, že toto je hodnocení pouze z atletiky. Nejsou to výsledné známky. Byl to pouze pokus, jak uchopit známkování.

Tab. 2 – Tabulka pro známkování z atletiky, 6. ročník (autor DP)

Požadavky:		60 m (s)	dálka (cm)	míček (m)	800 m (min)
ZNÁMKA					
1		pod 10,40	nad 320	nad 26	pod 4:00
2		10,41-11,10	290-319	25,5-21,5	nad 4:00
3		11,11-11,80	250-289	21-17,5	
4		nad 11,80	pod 250	pod 17,5	

Hodnocení jsem prováděl tak, že za každou disciplínu dostal žák příslušnou známku. K tomu jsem přihlížel k aktivitě v hodinách. Celkové hodnocení tedy bylo z poloviny známka a z druhé poloviny snaha ve všech aktivitách v hodinách. U běhu na 800 m bylo podmínkou celou trasu uběhnout.

Aktivitu jsem zaznamenával do tabulky (tab. 3) následujícím způsobem:

- ↑ = snaží se, je aktivní
- ↓ = nesnaží se, pasivní
- Z* = výsledná známka

Tab. 3 – Hodnocení z atletiky pro 6. ročník (autor DP)

Atletické požadavky + tabulka výsledků											
PŘÍJMENÍ JMÉNO	TŘÍDA	60 m (s)	Z	dálka (m)	Z	míček (m)	Z	800 m	Z	Aktivita	Z*
Student 1	6.A	10,27	1			24	2			↓	2
Student 2	6.A	9,60	1	3,10	2	24	2	3:36	1	↑	1
Student 3	6.A	10,42	2	3,50	1	26	1	3:58	1	↑	1
Student 4	6.A			2,95	2			3:15	1	↑	1
Student 5	6.A	9,65	1	3,60	1	40	1	3:20	1	↑	1
Student 6	6.A	11,42	3	3,00	2	20	3	4:40	2	↑	2
Student 7	6.A	9,60	1	2,90	2	30	1			↓	1
Student 8	6.A	14,47	4	2,20	4			neuběhl	4	↓↓	4?
Student 9	6.A	10,26	1	3,15	2	24	2	3:51	1	↑	1
Student 10	6.A	10,77	2	2,50	3	21	3	3:46	1	↑	2
Student 11	6.A	11,31	3	3,00	2	32	1	3:54	1	↑	1
Student 12	6.A	10,38	1	3,70	1	16	4	3:57	1	↑	1
Student 13	6.A	8,84	1	3,45	1	30	1	3:30	1	↑	1
Student 14	6.B	9,85	1	3,55	1	38	1	3:37	1	↑	1
Student 15	6.B	10,49	2	3,30	1	22	2	4:30	2	↑	1
Student 16	6.B	11,21	3							↑	1
Student 17	6.B	10,62	2	2,50	3	35	1	3:20	1	↑	1
Student 18	6.B	10,47	2	3,00	2	20	3	3:58	1	↑	1
Student 19	6.B			2,40	4	26	1	3:53	1	↑	1
Student 20	6.B	9,87	1	3,15	2	28	1	3:47	1	↑	1
Student 21	6.B	10,00	1	3,10	2	31	1	3:33	1	↑	1
Student 22	6.B	9,54	1	3,70	1	30	1	3:28	1	↑	1
Student 23	6.B	10,28	1			32	1	3:37	1	↓	1
Student 24	6.B	10,47	2	3,30	1	27	1	3:26	1	↑	1
Student 25	6.B	14,23	4	2,00	4	12	4			↓	3?
Student 26	6.B	8,62	1	3,80	1	48	1			↑	1
Student 27	6.B	9,81	1	3,20	1	20	3	3:24	1	↑	1
Student 28	6.B	9,30	1	3,55	1	46	1	3:12	1	↑	1

Při tvorbě tabulky pro známkování a nastavování limitů jsem uvažoval tak, aby pokud možno každý měl šanci dosáhnout na jedničku nebo dvojku z každé disciplíny. Když vezmu v potaz, že jsem zvolil snahu jako půlku známky, stačilo mít z každé disciplíny nejhůř dvojku, snažit se a na vysvědčení měl tím pádem žák jedničku. Nebylo mým cílem dávat špatné známky a tím odstrašovat žáky od tělesné výchovy. Z výsledků je vidět, že ne vždy se povedlo žákovi splnit tyto požadavky. Mohu srovnat například výsledky studenta 6 a studenta 8. U prvního byla snaha úspěšná, ale bohužel i přes veškerou

snahu nebyl žák úspěšný. Jeho fyzické schopnosti mu neumožnily podat lepší výkony. Přístup rodiny ke sportu je také minimální, proto pouze v rámci tělesné výchovy měl minimální šanci dostat na vysvědčení jedničku podle kritérií, které jsem nastavil. Student 8 byl stejný případ, trpí nadváhou, nesportuje a v rodině se sportu nikdo nevěnuje. Rodiče ho omlouvají a bohužel aktivně žáka omlouvají z tělesné výchovy. Rozdíl je zde však velký. Tento student nejevil žádnou snahu uspět oproti studentovi 6. Sám neměl žádnou vůli projevit aktivitu a toto chování bylo podporováno rodinou. Mohu porovnat, jak se za dva roky tyto studenti posunuli v rámci tělesné výchovy. Student 6 bohužel dospěl do stádia, kdy jeho zdravotní stav není dobrý a absence tomu odpovídá. Má velké problémy, aby mohl být ve většině předmětů vůbec klasifikován. Sportem zůstal nadále nepoznamenán a domnívám se, že se k němu nikdy nedostane. A jako hlavní důvod vidím rodinu. Student 8 se také nezměnil a jeho jediná snaha je uvolnit se z hodiny tělesné výchovy. Rodina ho v tom podporuje. U studenta 1 byl problém v docházce. Pokud by chodil na hodiny tělesné výchovy, věřím, že by na výslednou známku zlepšil. To mě taky potvrzují uplynulé dva roky, kdy se velmi zlepšil a v tělesné výchově patří mezi průměrné žáky. Student 10 a student 25 lze taky krásně porovnat. Student 10 byl od pohledu klasický kluk svého věku, jenom mu bohužel nebylo dáno sportovní nadání. Ale snaha se mu nedala upřít. Ovšem po dvou letech se ve všech ohledech zlepšil a opět patří k zdravému průměru třídy. Student 25 byl menšího vzrůstu a sportovně také nenadaný žák. Ovšem u tohoto studenta nebyla vidět žádná snaha. Proto ani po dvou letech se nikam neposunul a jeho vztah k tělesné výchově nadále zůstává negativní.

Tab. 4 - Tabulka pro známkování z atletiky, 7. ročník (autor DP)

Požadavky:		60 m (s)	dálka (cm)	míček (m)	800 m (min)
ZNÁMKA					
1		pod 10	nad 340	nad 32	pod 4:00
2		10,01-10,50	315-339	31,5-26,5	nad 4:00
3		10,51-11,10	285-314	26-20,5	
4		nad 11,10	pod 285	pod 20,5	

U známkování v 7. ročníku jsem upravil limity pro získání známek. Jedna třetina žáků nejevila o tělesnou výchovu žádný zájem. Což koliduje s tvrzením, že v tomto pubescentním období chlapci sportují, zajímají se o svůj vzhled a chtějí soutěžit. Má to však své opodstatnění. V tomto věku nejsou známky tím hlavním motivačním motorem.

Soutěže a různé sportovní hry, to je to, co je motivuje. Jedničku získali chlapci, kterým sport nedělá problémy, a k výkonům na jedničku nepotřebují předvést enormní snahu. U všech ostatních, kteří mají horší známku z tělesné výchovy, je dobře vidět, že neprojevují snahu se zlepšit, známky je nemotivují. Žádný z těchto žáků u svého jména nemá pozitivní snahu, na rozdíl od šestého ročníku.

V porovnání známkování šestého a sedmého ročníku je krásně vidět, jak učitel musí volit správný druh motivace v určitém věku.

Tab. 5 - Hodnocení z atletiky pro 7. ročník (autor DP)

Atletické požadavky + tabulka výsledků											
PŘÍJMENÍ JMÉNO	TŘÍDA	60 m (s)	Z	dálka (m)	Z	míček (m)	Z	800 m	Z	Aktivita	Z*
Student 1	7.A	9,93	1	3,10	3	33	1	3:29	1	↑	1
Student 2	7.A	11,14	4	2,77	4	22	3	4:14	2	↓	3
Student 3	7.A	9,10	1	3,57	1	35	1	3:50	1	↑	1
Student 4	7.A	9,74	1	3,10	3	25	3	3:30	1	↓	2
Student 5	7.A	10,04	2	3,45	2	25	3	3:35	1	↑↑	1
Student 6	7.A	11,37	4	3,42	1			neuběhl	4	↓	4
Student 7	7.A	9,50	1	3,70	1	28	2	3:19	1	↑	1
Student 8	7.A	9,04	1	3,60	1	33	1	3:14	1	↑	1
Student 9	7.A	8,27	1	4,10	1	42	1	3:20	1	↑	1
Student 10	7.A	9,64	1	3,8	1	34	1	3:14	1	↑	1
Student 11	7.A	10,43	2	2,90	3	39	1	neuběhl	4	↓	3
Student 12	7.A	9,54	1	3,33	2	35	1	2:54	1	↑	1
Student 13	7.B	8,91	1	3,50	1	38	1	3:43	1	↑	1
Student 14	7.B	9,75	1	3,50	1	30	2	2:55	1	↑	1
Student 15	7.B	9,19	1	3,48	1	33	1	3:30	1	↑	1
Student 16	7.B	9,85	1	3,60	1	38	1	3:01	1	↑	1
Student 17	7.B	9,09	1	3,70	1	32	1	3:18	1	↑	1
Student 18	7.B	9,70	1	3,70	1	25	3	3:02	1	↑	1
Student 19	7.B	12,17	4	3,05	3	20	3	4:11	2	↓	3
Student 20	7.B	13,01	4	2,36	4	13	4	5:08	2	↓↓↓	4
Student 21	7.B	10,69	3	2,70	4	27	2	4:37	2	↓↓↓	3

Jak tedy uchopit známkování? Ve starších odborných literaturách jsem se dočetl, že se na výkon kladl prioritní důraz. Až v současné době se od této klasifikace opouští. Dokážu pochopit, že před deseti, dvaceti, třiceti lety nebyl u dětí problém splnit nastavené klasifikační limity. Děti neseděly doma u počítače, ale trávily více času venku se svými vrstevníky. Doba se však mění a s tím se musí změnit i pohled na známkování. Jsou děti, které i navzdory maximálnímu úsilí nebudou schopny splnit nastavené limity. Ať už je to způsobeno jejich fyziologickou stránkou nebo přístupem rodiny. Ani za jednu věc

nemohou. Proto se přikláním k variantě, že v tělesné výchově se má hodnotit jen a pouze na základě snahy.

Je ale důležité se také zamyslet nad tím, že tělesná výchova je předmět, který se má klasifikovat. Vedení školy známky vyžaduje, ale jak má učitel uchopit situaci, když se žák nesnaží a kvůli tomu by měl mít na vysvědčení dvojku? Aby mohl učitel uzavřít klasifikaci, musí mít tedy žák známky. Tím pádem si musí učitel říct, že bude žáka klasifikovat dvojkou z atletiky, protože žák projevuje nedostatečnou nebo žádnou snahu, to samé z gymnastiky atd. To by bylo řešení. Ale co nastane v situaci, kdy si přijde rodič stěžovat, proč má jeho dítě dvojku z tělesné výchovy? Učitel může argumentovat, že žák v hodinách neprojevuje snahu. Rodič zase, že to není pravda, že se učitel mylí a není objektivní. V jiných předmětech jde toto lehce dokázat. Například v matematice mohou být rodičům předloženy testy. Ale co ukáže učitel v tělesné výchově? Žádné hodnocení podle daných kritérií neexistuje. Dostáváme se tedy k tomu, o čem se spekovalo a co jsem se taky mohl dočíst, že se uvažovalo o zrušení klasifikace v tělesné výchově.

Po svých zkušenostech se známkováním jsem názoru, že snaha by měla být hlavním a jediným kritériem pro hodnocení tělesné výchovy. Ale mohou nastat situace, kdy by se známkování mohlo hodit.

11.3. Aktivní školy

Ve školním roce 2016/2017 jsem se zapojil do projektu Aktivní školy. K tomuto pohybově vzdělávacímu projektu jsem se dostal přes florbal, který jsem v naší škole vedl 5 let. Kroužky jsem vedl na prvním stupni, a to vždy ve dvou skupinách. První byla pro žáky 2. a 3. ročníku a ta druhá pro 3. – 5. ročník. Trénovalo se vždy ve dvou hodinách týdně. Neměl jsem nikdy problém s tím, že by se na kroužek nikdo nepřihlásil. Naopak, během pár hodin byl zaplněn 20 žáky v každé hodině. Taky jsem nikdy za těch pět let nezaznamenal, že by tam někdo chodil z donucení. Vzhledem k tomu, že to byl volitelný kroužek, volily si ho děti, které chtěly sportovat a bavilo je to. Proč jsem se tedy zapojil do projektu? Důvod byl jednoduchý, chtěl jsem dát dětem a také sobě další impuls. Po pěti letech je to potřeba. A tento projekt, který zajišťuje florbalová škola Bohemians, mi přišel ideální.

Tento projekt vznikl a funguje v USA, kde se ho zúčastní během roku přes 200 000 dětí. Pod záštitou ho má hokejový klub NHL Dallas Stars. Cílem projektu je motivovat

žáky k pohybu a k dodržování správných stravovacích návyků. Dostat do podvědomí dětí návyky zdravého životního stylu, které budou dále reprodukovat svým rodinám a kamarádům.

Každý žák dostane svůj aktivní deník, kde je vše přehledně popsáno a kam si zapisuje své výsledky. Vše tak může doma řešit se svými rodiči, kteří jsou do tohoto projektu taky zapojeni. Každé dítě je motivováno získáním svého náramku a sbíráním hvězd (obr. 16).

Obr. 16: Náramek a hvězdy (www.aktivniskoly.eu)



Výzvy zahrnují disciplíny v oblastech všestranného pohybu, florbalových dovedností a stravování.

- Síla a obratnost – Jacíkův test = provádění pohybového cyklu: 1. stoj spatný, 2. leh na břiše, 3. stoj spatný, 4. leh na zádech po dobu 2 minut. V polohách vždy připaženo. Za každou provedenou polohu je započítán 1 bod. Celkem min. 60 bodů.
- Vytrvalost – Cooper test bez měření vzdálenosti = 12 minut nepřetržitý běh (individuální rychlost).
- Florbalové dovednosti – střelba, vedení míče a teoretické znalosti pravidel.
- Výživa – žáci předloží svůj týdenní jídelníček, který by měl respektovat zdravé stravovací návyky.

- Aktivní trávení volného času – žáci doloží prostřednictvím fotografie nebo krátkého slohu, že společně s rodinou tráví svůj volný čas aktivně.

Součástí programu 5 výzev jsou doprovodné turnaje, které se nepravidelně pořádaly.

Do tohoto projektu jsem zapojil přes 50 dětí. Zapojit do motivace dětí odměny v podobě náramků a hvězdiček se mi od začátku zamlouvalo a dětem také. Prakticky každé dítě hned splnilo jednu z výzev výživa a aktivní trávení volného času. Tím pádem dostal každý ke svému deníčku také náramek a první hvězdu. Bohužel, zde nastal první problém. Náramky nebyly z kvalitního materiálu a často se stávalo, že praskaly. Což působí zejména u menších dětí opačným efektem, než mělo. Byly smutné z toho, že se jim rozbil. Druhou věcí, nad kterou jsem váhal a která mě dělala problémy, byla spolupráce s rodiči. V tomto projektu byla jejich účast potřebná, a ne každý se tohoto projektu účastnil a byl aktivní. Když jsem nemohl mít vše pod svou kontrolou, nebylo to podle mě ideální. Spoléhat se na někoho jiného není mým cílem.

Plusem bylo určitě pořádání turnajů. To děti motivovalo daleko víc než samotný náramek. Nešlo o žádné postupové turnaje a závody se konaly poměrně často, proto byla možnost vzít více dětí, aby si každý zkusil na takovém turnaji si zahrát.

Výsledek je takový, že pro první stupeň je to dobrý projekt, ale spousta bodů se musí dořešit. Jako hlavní motivační činitel u dětí prvního stupně jsem neshledal odměny, soutěže, turnaje, ale samotného učitele či trenéra. Z florbalových kroužků se mi na škole povedlo udělat aktivitu, která byla populární a úspěšná. Nevedla k tomu žádná odměna v podání náramků, ani úspěchy na turnajích. Ale pouze přístup k dětem, ochota hrát si s nimi a vnímat je. Po mém odchodu kroužky chvíli pokračovaly v nastoleném rytmu, ale změnou mladého učitele bez pedagogické zkušenosti a bez zkušeností s prací s dětmi se kroužky se prakticky rozpadly. Děti se přestávaly kroužků účastnit. A přitom podmínky zůstaly stejné, „jenom“ se změnil učitel.

12. Závěr

Na začátku všeho byl můj problém. Vnitřní pocit, že upadám ve výkonu učitele tělesné výchovy a nechci, aby mí žáci chodili na tělesnou výchovu pouze hrát fotbal, vybíjenou nebo si skočit do písku. Potřeboval jsem si najít cestu, jak z tohoto stereotypu pryč a najít v sobě novou energii pro mě, ale i pro žáky. Proto jsem se zaměřil na vnější motivační činitele v tělesné výchově. Jako ideální metodu řešení problému učitele jsem vyhodnotil akční výzkum. Tato metoda je ideální pro každého učitele, který ve své pedagogické profesi cítí jakoukoliv nedokonalost a snaží se na ní pracovat. Chce se dozvědět, kde je problém a co by mu mohl pomoci k jeho řešení.

Cílem mé diplomové práce bylo tedy objasnit problematiku vnější motivace žáků ve školní tělesné výchově na základní škole. Jako první jsem volil metodu známkování. Z mého výzkumu a osobního pohledu se neztotožňuji se známkováním jako jedinou a hlavní metodou hodnocení v tělesné výchově. Každý student je jedinečný. Někdo je pro sport nadaný, má v sobě vnitřní motivaci ke sportu, někdo zase sportu přikloněn není a ani rodina ho tímto směrem nevede. To jsou okolnosti, které jako učitel nejsem schopen ovlivnit. Proto se neztotožňuji s názory starších odborných literatur, kde se uvádí výkon jako hlavní kritérium hodnocení. Ale taky nesouhlasím s tím, že by se mělo známkování tělesné výchovy úplně vypustit. Přece jenom je to předmět jako každý jiný a klasifikace je vyžadována. Bez známky by se mohlo stát, že by byl degradován a tělesná výchova by ztratila respekt. Ve své práci jsem si položil tuto otázku: *„Je systém známkování, který používám, prospěšný k motivaci žáků?“* Dle mého akčního výzkumu musím jednoznačně říct, že není. Žáci, kteří nemají s motivací a výkony v tělesné výchově problém, nemají poté ani problém bez větší snahy dosáhnout na jedničku. Ovšem žáky, kteří by naopak motivaci k lepším výkonům a větší snaze potřebovali, naopak sráží. Dostat špatnou známku z tělesné výchovy za to, že ať se snažím sebevíc a stejně nemám šanci dosáhnout na jedničku, je demotivující. V sedmém ročníku, a tedy období pubescence, žáky nezajímá známkování, ale soutěže a hry.

Následně jsem se zaměřil na sportovní projekty do škol. Jako hlavní projekt jsem si zvolil Sazka Olympijský víceboj (SOV) a vedlejší Aktivní školy. V obou projektech se zaměřují na zisk odměn. Ať už je to u Aktivních škol náramek s hvězdičkami nebo u SOV odznaky. SOV u mě uspěl ve všech bodech. Ukázalo se, že tento projekt je udělán tak, aby naplnil potřeby jak žáků na prvním stupni, tak žáků na druhém stupni. Výzkum

ukázal, že zisk odznaků jednoznačně více motivuje žáky na prvním stupni, kdežto překonávat své spolužáky v rámci bodovacích tabulek lépe motivuje studenty na druhém stupni. Tím mohu odpovědět na svou další otázku, „*Který sportovní projekt je vhodný pro oba stupně?*“ SOV motivuje žáky celé školy. První stupeň touží po odznaku, druhý po úspěchu v porovnání se svými vrstevníky. V rámci postupových závodů jsem neshledal žádný velký rozdíl. Soutěž motivovala oba ročníky a jako velký plus jsem zaznamenal spolupráci a vzájemné povzbuzování mezi mladšími a staršími žáky. U žáků sedmých tříd působí motivace odměn bezpředmětně. Zajímají se o závody, soutěže a hru, což potvrzuje i literatura. Proto byl ze začátku problém s motivací na bodovací tabulky a chvíli trvá, než se chlapci osmělí a začínají mezi sebou závodit. Odpověděl jsem tím také z části na další mou otázku, „*Kteří vnější motivační činitelé působí na prvním a na druhém stupni?*“. Z části proto, že hlavním a společným motivačním činitelem je sám učitel. Projekt může být sebe víc dobrý, ale bez pozitivní energie, zájmu o děti a snahou je namotivovat bude neúspěšný. Takže ano, na prvním stupni fungují odměny, na druhém soutěže, ale kvalitní a ochotný učitel je základním požadavkem.

„*Čím by se měly lišit motivační projekty pro první a druhý stupeň?*“ Na prvním stupni by měly převládat motivační projekty charakterem her, zábavy a odměn. Soutěžení hned u menších dětí může vést k odrazení a nechuti sportovat, když se dítěti nedaří a nevyhrává. Na druhém stupni je motivací naopak soutěžit, bojovat mezi sebou a poměřovat se s ostatními. U žáků druhého stupně jsem se pokusil zjistit, zda je „*soutěž, jako vnější motivační faktor, opravdu úspěšná během závodů?*“. Bohužel se mi nepodařilo vyvodit jednoznačné rozhodnutí. Výzkum byl ovlivněn počasím a také menším počtem žáků, kteří se závodů účastnili.

Akční výzkum se ukázal jako skvělý pomocník, pokud učitel shledá ve své výuce nějaký problém. Dokáže si odpovědět na svůj problém a pokud má snahu, taky zlepšit svou profesní stránku. Mě se podařilo ověřit, že cesta, kterou jsem se vydal, byla správná. Není problém motivovat děti do sportovních soutěží jako fotbal, vybíjená, házená atd., ale problém je motivovat je pro atletiku, gymnastiku, posilování, protahování atd. K tomu školní projekty pomáhají, hodiny jsou zábavnější, děti motivovanější, ať už na prvním stupni ve sbírání odměn, nebo na druhém stupni v soutěžení mezi sebou. A požadavek známkování? Ano, ale známkovat snahu. Když učitel zvolí vhodné vnější motivační činitele, budou se snažit všechny děti a nebude důvod dávat špatnou známku na vysvědčení.

Seznam literatury:

1. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
2. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
3. ČAPEK, Robert. *Odměny a tresty ve školní praxi: kázeňské strategie, zásady odměňování a trestání, hodnocení a klasifikace, podpora a motivace žáků*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4639-5.
4. ČAPKOVÁ, Dagmar. *Učiteľ učiteľov: J.A. Komenský a učiteľ'ská profesia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992.
5. DAŘÍLEK, P.; KUSÁK, P. (1998) *Pedagogická psychologie*. Olomouc: Vydavatelství UP, ISBN 80-706-7837-2.
6. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
7. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
9. FIALOVÁ, Ludmila, Libor FLEMR, Eva MARÁDOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
10. GAVORA, Peter. *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-104-9.
11. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy: učebnice pro gymnázia*. Praha: Fortuna, 1995. ISBN 807168-245-4.
12. HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitel'ské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.
13. HRABAL, Vladimír. *Jaký jsem učitel?: Metody získávání poznatků o vlastní vzdělávací činnosti*. Praha: SPN, 1988. Knihovnička učitele.
14. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.

15. JANDOUREK, Jan. *Úvod do sociologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-644-5.
16. JUKLOVÁ, Kateřina, Irena LOUDOVÁ, Radka SKORUNKOVÁ, Eva ŠVARCOVÁ a Jindra VONDROUŠOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedagogiky a psychologie nejen pro speciální pedagogu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-427-4.
17. KOLÁŘ, Zdeněk a Renata ŠIKULOVÁ. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0885-X.
18. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.
19. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.
20. LUKÁŠOVÁ, Hana. *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-784-8.
21. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
22. MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6.
23. MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
24. MUŽÍK, Vladislav. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0338-3.
25. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
26. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
27. PAVELKOVÁ, Isabella. *Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-7290-092-7.
28. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
29. PETRUSEK, Miloslav. *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy, 2009. ISBN 9788087207024.
30. ROLAND, Dieter a Werner HENNIG. *Žiak vo veku od 10 do 16 rokov*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1981. Rodičom o výchove detí.

31. RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
32. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
33. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
34. SMÉKAL, Vladimír, Lenka LACINOVÁ a Lubomír KUKLA, ed. *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barristr & Principal, 2004. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-84-5.
35. STRÁNSKÁ, Zdenka. *Analýza motivace žáků k učení*. Brno, 2004. Disertační práce na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity na katedře Psychologie.
36. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2017. ISBN 978-80-87723-40-1.
37. TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Knihnice psychologické literatury.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
39. VÁGNEROVÁ, Marie. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0181-8.
40. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-0956-0.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
42. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
43. WLADKOWSKI, R. J. (2011). *Enhancing adult motivation to learn*. Hobokon, NJ: John Wileyd Sons.
44. ZELINA, Miron. *Aktivizácia a motivácia žiakov na vyučovaní*. 2. neupr. vyd. Banská Bystrica: Metodické centrum, 1992. ISBN 80-85415-34-8.

Internetové zdroje:

1. Aktivní školy. *Aktivní školy – Projekt Aktivní školy je komplexní pohybově-vzdělávací program, zaměřený na prevenci obezity, rozvoj pohybových schopností a dovedností s důrazem na zdravý životní styl a aktivní způsob života.* [online]. Dostupné z: <http://aktivniskoly.eu/> [cit. 13.08.2018].
2. Asociace amatérských sportů České republiky AAS ČR, z.s.. *Asociace amatérských sportů České republiky AAS ČR, z.s.* [online]. Dostupné z: <http://www.aascr.cz/> [cit. 13.08.2018].
3. Dům dětí a mládeže. *Dům dětí a mládeže* [online]. Dostupné z: <https://ddmpraaha.cz/poprasek>
4. Hejtmanův pohár. *Hejtmanův pohár* [online]. Copyright © 2014 [cit. 17.08.2018]. Dostupné z: <http://hejtmanuvpohar.cz/>
5. McDonald's Cup. *McDonald's Cup* [online]. Copyright © 2017 McDonald [cit. 22.07.2018]. Dostupné z: <https://www.mcdonaldscup.cz/>
6. Sazka Olympijský víceboj. *Česko sportuje* [online]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/> [cit. 13.08.2018].
7. Stupně hodnocení prospěchu a chování v případě použití klasifikace a jejich charakteristiku, včetně předem stanovených kritérií, *Národní ústav odborného vzdělávání*. Národní ústav odborného vzdělávání [online]. Copyright © 2008 QCM [cit. 13.08.2018]. Dostupné z: <http://www.nuov.cz/ae/stupne-hodnoceni-prospechu-a-chovani-v-pripade-pouziti>
8. ZŠ Bítovská, 2016: Školní vzdělávací program „okna dokořán“, Praha, online: http://www.zsbitovska.cz/ckphotos/1486470009_Školní%20vzdělávací%20program%20komplet%2016-17.pdf [cit. 13.08.2018].

Seznam obrázků:

Obr. 1: Maslowova hierarchie potřeb

Obr. 2: Graduující cyklus akce a reflexe jako podstata akčního výzkumu

Obr. 3: Dráha pro 1. stupeň

Obr. 4: Dráha pro 2. stupeň

Obr. 5: Motivační náramek a hvězdičky

Obr. 6: Olympijský diplom

Obr. 7: Odznak všestrannosti

Obr. 8: Výsledky analýzy

Obr. 9: Odznaky všestrannosti

Obr. 10: Bodovací tabulka

Obr. 11: Nástěnka OVOV

Obr. 12: Ukázka záznamového archu rozdělená na dvě části kvůli lepší orientaci

Obr. 13: Účastníci halového pětiboje OVOV

Obr. 14: Reprezentace ZŠ Bítovské na okresním kole OVOV

Obr. 15: Reprezentace ZŠ Bítovské na krajském kole OVOV

Obr. 16: Náramek a hvězdy